ชมรมเพื่อนหลวงพ่อทวด~คณะศิษย์ท่านพ่อจตุคามรามเทพ พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน



ท่านพ่อจตุคามรามเทพ

ยกฐานะ ๕๐


ท่านพ่อจตุคามรามเทพ
จอมจักรพรรดิสองแผ่นดิน

ฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี



มอบธรรมนำพรแด่...

....

ด้วยความปรารถนาดีจาก...

....

พิมพ์ที่ **โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร** ๔๘๑/๑๓๙ จรัญสนิทวงศ์ ๓๗ บางกอกน้อย กทม. ๑๐๗๐๐
นายบุญส่ง รูปงาม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. ๐-๒๔๑๒๒๙๗๕, ๐-๒๔๑๘๓๕๕๒ โทรสาร ๐-๒๘๖๔๕๐๐๒

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๕๐

ลูกพ่อต้องรวย

ลูกพ่อต้องดี

ลูกพ่อต้องมั่งคั่ง

ลูกพ่อต้องได้ยศ

ลูกพ่อต้องสมปรารถนา

พ่อให้ลูกพบความสำเร็จ

ราชันดำ จตุคามรามเทพ

ปีกุน

พระบรมราโชวาท
ของ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน

✿ ✿✿✿ ✿

"ทุกคนที่ถือตัวว่าเป็นพุทธศาสนิกชน จะต้องศึกษาพระพุทธศาสนาตามภูมิปัญญาความสามารถและโอกาสของตนๆ ที่มีอยู่ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องกระจ่างชัดขึ้นในหลักธรรม เมื่อศึกษาเข้าใจและเห็นประโยชน์แล้วก็น้อมนำมาปฏิบัติทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและการงานของตน เพื่อให้เกิดความสุข ความสงบร่มเย็น และความเจริญงอกงามในชีวิตเพิ่มพูนขึ้นเป็นตามลำดับ ตามขีดความประพฤติปฏิบัติของแต่ละคน ถ้าชาวพุทธรู้ธรรม ปฏิบัติธรรมะอย่างถูกต้องทั่วถึงกันมากขึ้น ปฏิบัติการเบียดเบียนพระศาสนาให้เศร้าหมองก็ลดน้อยลง..."

พระราชทานแก่ผู้เข้าร่วมสัมมนาเรื่อง
"การทะนุบำรุงรักษาพระพุทธศาสนา"
เมื่อวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๒๕
ณ ศาลาธรรมชินราชปัญจมบพิธ วัดเบญจมบพิตร

ภูมิแผ่นดิน
นวมินทร์มหาราชา

ทำนอง *สง่า อารัมภีร์, นคร ถนอมทรัพย์, แมนรัตน์ ศรีกรานนท์, ประสิทธิ์ พยอมยงค์*

คำร้อง *ชาลี อินทรวิจิตร, อาจินต์ ปัญจพรรค์, สุรพล โทณะวณิก, เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์, กุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ*

บุญของแผ่นดินไทย พ่อหลวงบันดาลให้ ที่ในยุ้งฉางมีข้าว น้ำรินดินดีใครเล่า ทุกข์ใดเหิรไปบรรเทา ด้วยพระบาท เกือบศตวรรษ ธ นำไทยทั้งชาติพ้นภัย

แผ่นดินถิ่นเมืองทอง ผ่านพ้นโพยภัยเนืองนอง พระทรงคุ้มครองไทยไว้ ธ เป็นพลังแผ่นดิน สมานพลังชีวินของชนชาวไทย อุ่นใจไพร่ฟ้า พระบุญญาเกริกไกร ภูมิพลมหาราชา

*(ซ้ำ) อ้าองค์สุริย์ศรีมีธรรมส่อง ปกครองอย่างทรงพระเมตตา ดุจบิดรเหล่าประชา ทุกข์ร้อนใดใดกรายมา โอ้ฟ้าเป็นดั่งฝนดับไฟ

ภูมิใจไทย ร่วมร้อยหัวใจร่วมใฝ่ร่วมหวัง ภูมิพลัง แผ่นดินถิ่นนี้ยิ่งใหญ่ ภูมิประวัติประชาชาติภูมิไผท ภาคภูมิประชาไทย ภูมิพลังแผ่นดิน

เทิดไท้นบน้อมเทิดทูน ธ เหนือเกล้า สราญนานเนาหทัยสุขล้ำสมจินต์ เพริศแพร้วพิพัฒน์เภทภัยพ่ายแพ้สิ้น นวมินทร์ มหาราชา ภูมิพล *(ซ้ำ)

ชีวิตนี้เราจะทำอะไรเพื่อในหลวง

...อ้าองค์สุริย์ศรีมีธรรมส่อง
ปกครองอย่างทรงพระเมตตา
ดุจบิดรเหล่าประชา ทุกข์ร้อนใดใดกรายมา
โอ้ฟ้าเป็นดั่งฝนดับไฟ
ภูมิใจไทย ร่วมร้อยหัวใจร่วมใฝ่ร่วมหวัง
ภูมิพลัง แผ่นดินถิ่นนี้ยิ่งใหญ่
ภูมิประวัติ ประชาชาติภูมิไผท
ภาคภูมิประชาไทย ภูมิพลังแผ่นดิน...

ขอเชิญคนไทยทุกคน ร่วมกันบันทึกข้อความที่แสดงถึงความตั้งใจว่า

ชีวิตนี้เราจะทำอะไรเพื่อในหลวง

เพื่อเป็นสิ่งอันดีงามที่เราทุกคนจะปฏิบัติร่วมกันเพื่อถวาย
แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในวโรกาสฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี

ชีวิตนี้เราจะทำอะไร

เพื่อในหลวง

ความดีที่ข้าพเจ้าตั้งใจจะกระทำเพื่อในหลวงคือ

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

ชื่อ..นามสกุล....................................

เพศ.........................อายุ...........ปี อาชีพ.......................................

เขต/อำเภอ..............................จังหวัด.......................................

อภิมหามงคลธรรม

คำสอนโดยย่อ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
รวม ๗๕ โอวาทพระสุปฏิปันโนแห่งแผ่นดินสยาม
โอวาทสำหรับผู้นำ รวมยอดโอวาทนักปราชญ์จีน
หลักการฝึกสมาธิในแบบต่าง ๆ หลักวิธีดับทุกข์ประเภทต่าง ๆ
คำกลอนสอนจิต ปริศนาธรรมจากภาพ ของฝากสาระน่ารู้ต่าง ๆ

ชมรมเพื่อนชาวพุทธ
คณะศิษย์ท่านพ่อจตุคามรามเทพ

คณะผู้จัดสร้าง

และท่านผู้ให้การสนับสนุน

พิมพ์แจกเพื่อเป็นธรรมทาน

ถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และเพื่อบูชาคุณ บิดา มารดา บุพการี บรรพชน องค์เทพไท้เทวา ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่าน ทุกพระองค์

ขออุทิศผลบุญกุศลนี้แด่ เจ้ากรรมนายเวร ญาติพี่น้องผู้ล่วงลับ สรรพสัตว์ทั้งหลาย สรรพดวงวิญญาณทั้งหลายที่เสวยสุขก็ดี เสวยทุกข์ก็ดี ขอจงถึงซึ่งความสุขเถิด

ธรรมทานนี้เลิศกว่าทานทั้งหลาย

ห้ามซื้อขาย - ห้ามพิมพ์เพื่อจำหน่าย

(อนุญาตพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน)



การพึ่งวัตถุมงคลมิใช่ที่พึ่งอันแท้จริงของพุทธศาสนา

มิใช่เอาแต่กราบไหว้ แต่ให้ปฏิบัติตามคำสอน

> *"...ทุกคนควรยอมรับว่า ทำถูกบ้าง ทำผิดบ้าง เมื่อต่างคนต่างลดมานะทิฐิลง ก็คุยกันรู้เรื่องเข้าใจ การงานก็จะสามารถพัฒนาก้าวหน้าต่อไปได้..."*

คำปรารภ
ของคณะผู้จัดสร้าง

เนื่องด้วยหนังสือ **"อภิมหามงคลธรรม"** ซึ่งเป็นหนังสือ รุ่นที่ ๗ ของชมรมเพื่อนชาวพุทธ มีเนื้อหาสาระธรรมอันเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนชาวพุทธและผู้สนใจใฝ่ธรรมทั้งหลาย ได้รับความสนใจและเป็นที่ต้องการของผู้ใฝ่ธรรมเป็นอย่างมาก จนหนังสือไม่เพียงพอต่อความต้องการ ยิ่งโดยเฉพาะรุ่นหน้าปกเป็นองค์พ่อจตุคามรามเทพ ซึ่งได้รับความเคารพบูชาเป็นอย่างยิ่งอยู่ในขณะนี้ต่อชนทุกหมู่เหล่า จึงทำให้หนังสือ **"อภิมหามงคลธรรม"** ยิ่งเป็นที่ต้องการทวีคูณมากยิ่งขึ้นไปอีก โดยเฉพาะพวกเราชาวพุทธและเพื่อนๆ ชมรมเพื่อนชาวพุทธได้ตั้งอกตั้งใจพิมพ์แจกเพื่อเป็นธรรมทาน เป็นวิทยาทานต่อเพื่อนๆ และญาติธรรมที่สนใจใฝ่ธรรม และศรัทธาต่อองค์พ่อจตุคามรามเทพ (พระเทวราชโพธิสัตว์)

ทางชมรมฯ และศิษย์องค์ท่านพ่อ จตุคามรามเทพ จึงได้รวบรวมทุนทรัพย์ขึ้นมาอีกครั้ง เพื่อจัดสร้างหนังสือ **"อภิมหามงคลธรรม"** (หน้าปกองค์พ่อจตุคาม) ซึ่งเป็นการพิมพ์เป็นครั้งที่ ๔ เพื่อแจกเป็นธรรมทาน

คณะผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านและครอบครัวไม่มากก็น้อย ขอท่านจงโปรดอ่านและพิจารณาด้วยปัญญาธรรม เพื่อความดับทุกข์และพ้นทุกข์ในกาลต่อไป

เมื่อท่านอ่านและพิจารณาแล้ว**เห็นว่าดีมีประโยชน์ต่อท่านและสังคม ขอได้โปรดพิจารณาสละทรัพย์ตามกำลังศรัทธาบริจาคสร้างหนังสือธรรมะนี้เพื่อเผยแพร่ในโอกาสต่อไป**

ศรัทธาอย่างยิ่งในพระธรรม

คณะผู้จัดสร้าง
ชมรมเพื่อนชาวพุทธ

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

ทศพิธราชธรรม ของ พระมหากษัตริย์

๑. **ทาน** การสละทรัพย์ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์

๒. **ศีล** การสำรวมกาย วาจา สุจริตเป็นตัวอย่างแก่ราษฎร

๓. **บริจาค** การสละความสุขส่วนพระองค์เพื่อประโยชน์สุขของประชาราษฎร์

๔. **อาชชวะ** ความซื่อตรง ปฏิบัติภารกิจโดยสุจริต

๕. **มัททวะ** ความอ่อนโยน

๖. **ตบะ** ความข่มใจ ไม่หลงใหลในความสุขสำราญ

๗. **อักโกธะ** ไม่ขุ่นเคือง โกรธเกรี้ยว

๘. **อวิหิงสา** ไม่เบียดเบียนประชาชน

๙. **ขันติ** ความอดทนต่องานหนัก

๑๐. **อวิโรจนะ** ความหนักแน่นในธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี

❀ ❀❀❀ ❀

ธรรม ๘ ประการ
ของ
พระโพธิสัตว์

๑. ต้องบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสรรพสัตว์ โดยไม่หวังผลตอบแทนจากสรรพสัตว์

๒. สามารถเสวยทุกข์แทนสรรพสัตว์ได้โดยไม่ย่อท้อ ไม่บ่น

๓. สร้างบุญกุศลเท่าไร ก็สามารถอุทิศให้สรรพสัตว์ได้โดยไม่หวงแหน

๔. ตั้งจิตสม่ำเสมอให้สรรพสัตว์ ไม่มีอคติ ถ่อมตน ไม่ลำพอง

๕. เห็นพระโพธิสัตว์อื่นดุจเห็นพระพุทธเจ้า ฟังพระสูตรทุกพระสูตรโดยไม่เกิดความเคลือบแคลงสงสัย

๖. ไม่หันหลังให้ธรรมของพระอรหันต์ แต่สมัครสมานเข้ากันได้กับธรรมนั้น

๗. ไม่ยินดีในลาภสักการะที่เกิดกับตน สามารถควบคุมจิตของตนได้

๘. ย่อมหมั่นพิจารณาโทษของตน ไม่เที่ยวเพ่งโทษผู้อื่น ตั้งจิตมั่นเด็ดเดี่ยวในการสร้างบารมี

❀ ❀❀❀ ❀







ขอจงทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร และ

คณะผู้จัดสร้าง สมาชิก ผู้สนับสนุนการจัดสร้าง

ชมรมเพื่อนชาวพุทธ

๙ มิถุนายน ๒๕๔๙



ราชันดำ จตุคามรามเทพ

ติดต่อขอรับ
และร่วมบริจาคสร้างหนังสือธรรมะรุ่นต่อไปได้ที่ :

๑. คุณโอวาท งามเกิดศิริ

เลขที่ ๑๖ ซอยวัฒนานิเวศน์ ๑ ถนนสุทธิสาร
แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กทม. ๑๐๓๑๐

มือถือ **๐๘๑-๖๔๐-๔๑๙๑**

Fax. **๐๒-๒๙๐-๐๓๑๓**

๒. คุณสันติ เอี่ยมกาญจนาลัย (ชมรมเพื่อนชาวพุทธ)

เลขที่ ๓๗/๑๕๖ ซอย A 2 ม.ลิฟวิ่งลากูน ถ.พระยาสุเรนทร์ ๓๙
แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

มือถือ **๐๘๑-๖๔๗-๐๙๑๑**

ที่ทำงาน : เต็นท์ A 7 ศูนย์รวมรถยนต์อมรพันธ์สวนสยาม
ปากทางเข้าสวนสยามด้านรามอินทรา
โทร. **๐๒-๙๑๙-๗๒๓๒** Fax. **๐๒-๙๑๙-๗๑๓๔**

๓. คุณวชิร กัลยาณภาคย์ (ชมรมเพื่อนชาวพุทธ)

เลขที่ ๑๖/๗๘ ซ.รัชดาภิเษก ๓๖ ถ.รัชดาภิเษก
แขวงจันทร์เกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. **๐๒-๕๔๑๖๙๒๐**

มือถือ **๐๘๙-๖๗๙-๖๒๓๔, ๐๘๖-๓๑๒๗๓๒๘**

(แสตมป์ค่าจัดส่งหนังสือ เล่มละ ๘ บาท)

วันผู้ให้กำเนิด

งานวันเกิด ยิ่งใหญ่ ใครคนนั้น
ฉลองกัน ในกลุ่ม ผู้ลุ่มหลง
หลงลาภยศ สรรเสริญ เพลินทนง
วันเกิดส่ง ชีพสั้น เร่งวันตาย

ณ มุมหนึ่ง ซึ่งเหงา น่าเศร้าแท้
หญิงแก่แก่ นั่งหงอย และคอยหาย
โอ้วันนี้ ในวันนั้น อันตราย
แม่คลอดสาย โลหิต แทบปลิดชนม์

วันเกิดลูก เกือบคล้าย วันตายแม่
เจ็บท้องแท้ เท่าไร ก็ไม่บ่น
กว่าอุ้มท้อง กว่าคลอด รอดเป็นคน
เติบโตจน บัดนี้ นี่เพราะใคร

แม่เจ็บเจียน ขาดใจ ในวันนั้น
กลับเป็นวัน ลูกฉลอง กันผ่องใส
ได้ชีวิต แล้วก็เหลิง ระเริงใจ
ลืมผู้ให้ ชีวิต อนิจจา

ไฉนเรา เรียกกัน ว่า **“วันเกิด”**
“วันผู้ให้ กำเนิด” จะถูกกว่า
คำอวยพร ที่เขียน ควรเปลี่ยนมา
“ให้มารดา คุณเป็นสุข” จึงถูกแท้

เลิกจัดงาน วันเกิด กันเถิดนะ
ควรแต่จะ คุกเข่า กราบเท้าแม่
รำลึกถึง พระคุณ อบอุ่นแด
อย่ามัวแต่ จัดงาน ประจานตัว



พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า

"ให้ยึดธรรม อย่ายึดบุคคล
ฉะนั้นท่านไม่จำเป็นต้องรู้ว่าคตินี้มาจากไหน
ปฏิบัติได้ก็ดีเอง"

"ชัยชนะที่แท้จริงนั้นมีอยู่เพียงอย่างเดียว
คือการชนะตนเอง
และการเอาชนะใจมนุษย์ด้วยธรรม"

พระเจ้าอโศกมหาราช



ยามศึก ต้องการผู้กล้าหาญ
ยามปรึกษา ไม่ต้องการคนพูดพล่าม
ยามทำงาน ต้องการผู้มีปัญญา

ท้าวมหาพรหมชินนะปัญจะระ

ใบสมัครเป็นสมาชิก
ชมรมเพื่อนชาวพุทธ

วันที่.......เดือน..................พ.ศ.............

ชื่อ......................................นามสกุล..................................

บ้านเลขที่...............หมู่ที่............. ตรอก/ซอย................................

ถนน.......................................ตำบล/แขวง................................

อำเภอ/เขต.............................. จังหวัด.....................................

รหัสไปรษณีย์...........................โทรศัพท์....................................

☐ ต้องการสมัครเป็นสมาชิก ของชมรมเพื่อนชาวพุทธ เพื่อรับหนังสือธรรมะฟรีตลอดไป

"การให้ธรรมะเป็นทาน เป็นบุญกุศลอันสูงสุด"

ข้าพเจ้าต้องการร่วมบริจาคสร้างหนังสือธรรมะเป็น

☐ **ตั๋วแลกเงิน** เป็นจำนวนเงิน...บาท

☐ **ธนาณัติ** เป็นจำนวนเงิน...บาท

กรุณาสั่งจ่าย ณ ที่ทำการไปรษณีย์ **จรเข้บัว** เท่านั้น

ในนาม **คุณสันติ เอี่ยมกาญจนาลัย**

☐ **เช็ค** ธนาคาร...........................สาขา........................

เลขที่เช็ค..ลงวันที่.....................

เป็นจำนวนเงิน..บาท

สั่งจ่าย **คุณสันติ เอี่ยมกาญจนาลัย**

: ส่งมายัง

คุณสันติ เอี่ยมกาญจนาลัย (ชมรมเพื่อนชาวพุทธ)

๓๗/๑๕๖ ซอย A2 ม.ลิฟวิ่ง ลากูน ถ.พระยาสุเรนทร์ ๓๙

แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

หมายเหตุ : ....

....

คำแนะนำ : ....

....

อนุโมทนา

คณะผู้จัดสร้าง ในนามของ**ชมรมเพื่อนชาวพุทธ** และคณะศิษย์ **ท่านพ่อจตุคามรามเทพ** ใคร่ขออนุโมทนาในความมีเมตตาจิตของ **อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์** ที่ได้กรุณาอนุเคราะห์ให้ใช้ภาพประกอบในเล่ม เพื่อความสมบูรณ์ของหนังสือ **"อภิมหามงคลธรรม"** เล่มนี้ เพื่อแจกเป็นธรรมทานฝากไว้ในบวรพุทธศาสนา

คณะผู้จัดสร้าง ต้องขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุขสมหวังตลอดกาลนาน เทอญฯ

คณะผู้จัดสร้างในนามของ**ชมรมเพื่อนชาวพุทธ** และ**คณะศิษย์ท่านพ่อจตุคามรามเทพ** รวมทั้งเพื่อนสมาชิกของชมรมเพื่อนชาวพุทธ และเพื่อนชาวพุทธทั้งหลาย ที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาทุกๆ ท่านได้ร่วมด้วยช่วยกันสละทรัพย์คนละเล็กคนละน้อย เพื่อจัดสร้างหนังสือธรรมะ เพื่อแจกเป็นธรรมทานฝากไว้ในบวรพุทธศาสนา ขออนุโมทนาในกุศลจิตของ **คุณบุญส่ง รูปงาม** และ**คุณประสาน รูปงาม** เจ้าของโรงพิมพ์พิทักษ์อักษร ที่ได้กรุณาร่วมบุญกุศลในการจัดสร้างหนังสือครั้งนี้ โดยคิดค่าพิมพ์ให้ในราคาพิเศษ

คณะผู้จัดสร้าง ต้องขอกราบขอบพระคุณท่านทั้งสองเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ท่านทั้งสอง ประสบสุขสมหวังตลอดกาลนาน เทอญฯ

ด้วยความนับถืออย่างยิ่ง

คณะผู้จัดสร้าง


"ลูกเอย... จงอดทน
...อดทน
...อดทน
...จะรู้เอง"
ดูแลพระพุทธศาสนา

วัดพุทไธศวรรย์
และ
ท่านพ่อจตุคามรามเทพ

สาเหตุที่ท่านพ่อจตุคามรามเทพได้ประทับในวัดพุทไธศวรรย์ เริ่มขึ้นจากการดำริสร้างหลวงปู่ทวดขนาดหน้าตัก ๒๙ นิ้ว และการบรรจุพระหลวงปู่ทวด ขนาดห้อยคอ ๑๐,๐๐๐ องค์ ไว้ในองค์หลวงปู่ทวด **พระอาจารย์โชติ** จึงได้เดินทางไปวัดช้างให้ เพื่อติดต่อขอเช่าทำบุญพระหลวงปู่ทวด เนื้อดินกากยา แต่ทางวัดช้างให้ไม่มี จึงได้เดินทางไปวัดทรายขาว ซึ่งท่าน**พระอาจารย์นอง**เป็นเจ้าอาวาส แต่ท่านพระอาจารย์นองมรณภาพแล้ว จึงติดต่อขอทำบุญกับพระในวัด ท่านก็ให้ทำบุญองค์ละ ๓๐ บาท ซึ่งจะต้องใช้เงินมากถึง ๓๐๐,๐๐๐ บาท พระอาจารย์โชติจึงไม่สามารถเช่าบูชาพระกลับมาได้ เพราะปัญหาในเรื่องปัจจัย ต่อมาพระอาจารย์โชติจึงได้อธิษฐานต่อ**หลวงพ่อดำ** ซึ่งเป็นพระประธานในโบสถ์วัดพุทไธศวรรย์ เพื่อขอให้เจตนาในการสร้างรูปเหมือนหลวงปู่ทวดขนาดหน้าตักกว้าง ๒๙ นิ้ว พร้อมทั้งการบรรจุพระหลวงปู่ทวดขนาดห้อยคอ ได้รับความสำเร็จ เพื่อบูชาพระคุณของมารดา หลังจากนั้นอีกไม่กี่วัน มีลูกศิษย์**อาจารย์เณรวิรัช ลุปซ่า** ซึ่งได้ทราบถึงเจตนา การบรรจุพระในองค์หลวงปู่ทวดของพระอาจารย์โชติ จึงแนะนำให้ติดต่อสอบถามไปยัง**คุณอนันต์** ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมสำนักเดียวกัน ที่ จ.นครศรีธรรมราช ว่ามีพระหลวงปู่ทวดขนาดห้อยคอหรือไม่

ถ้ามีจะให้ทำบุญองค์ละเท่าไหร่ เมื่อทราบเจตนาของพระอาจารย์โชติ คุณอนันต์จึงขอถวายพระหลวงปู่ทวดจำนวน ๑๐,๐๐๐ องค์ และได้เดินทางมาที่วัดพุทไธศวรรย์ เพื่อมอบพระหลวงปู่ทวด โดยมี **คุณอะผ่อง** ร่วมเดินทางมาด้วย และได้มีพิธีบรรจุพระหลวงปู่ทวดขึ้น ในวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ในการมาครั้งนี้ คุณอะผ่อง ได้ทำพิธีอัญเชิญ **องค์พ่อจตุคามรามเทพ** เมื่อท่านพ่อประทับแล้วได้ถามว่ามีธุระอะไร พระอาจารย์โชติจึงได้ขอเรียนวิชาจันทรภาณุ เหนือฟ้า เหนือดิน ท่านพ่อก็ถามต่อว่า **"จะเรียนไปทำไม"** พระอาจารย์โชติก็ได้ตอบท่านว่า **"เพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์ แต่ที่สำคัญจะได้รู้ว่า วิชาเหล่านี้มีจริงหรือไม่"** จากนั้นท่านพ่อจตุคาม-รามเทพ จึงได้จับมือครอบให้และจับมือเขียน เพื่อมอบวิชาความรู้ให้ตามขั้นตอน พร้อมทั้งสั่งให้ดูแลพุทธศาสนาด้วย ต่อมาไม่นาน พระอาจารย์โชติ เห็นว่าน่าจะมีองค์ท่านจตุคามรามเทพองค์ใหญ่ เพื่อให้ลูกศิษย์และสาธุชนในภาคกลางและใกล้เคียง ได้สักการะกราบไหว้บูชา เนื่องจากปัญหาในการเดินทางไป จ.นครศรีธรรมราช บางครั้งอาจจะไม่สะดวกด้วยสาเหตุและปัจจัยหลายประการ พระอาจารย์โชติจึงได้อธิษฐานขออนุญาตต่อองค์ท่านพ่อจตุคามรามเทพ เพื่อสร้างรูปหล่อขนาดหน้าตัก ๒๙ นิ้ว และได้กำหนดให้มีการหล่อขึ้นเมื่อวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งตรงกับวันลอยกระทง และในพิธีเดียวกันนี้ได้มีการเททองหล่อรูปเหมือนท่านพ่อจตุคามรามเทพ ขนาดหน้าตักกว้าง ๗ นิ้ว ให้ลูกศิษย์ได้นำไปสักการะกราบไหว้บูชาและเป็นการทำบุญ เพื่อนำปัจจัยที่ได้ไปสร้างพระมณฑปที่ยังสร้างไม่แล้วเสร็จ

พระมณฑปนี้ดำริและดำเนินการก่อสร้างขึ้นโดย **หลวงปู่หวล ภูริภทฺโท** เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน ซึ่งขณะนี้ท่านอาพาธด้วยโรคกระดูกทับเส้น ได้มีการผ่าตัดไปแล้วและอยู่ในระหว่างพักฟื้น พระอาจารย์โชติจึงมีเจตนาที่จะให้ความตั้งใจในการสร้างมณฑปเพื่อสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาของหลวงปู่หวลได้สำเร็จลุล่วง จึงได้ขออนุญาตองค์ท่านพ่อจตุคามรามเทพ สร้างวัตถุมงคล รุ่น **"มรดกพ่อ"** เพื่อนำปัจจัยไปสร้างพระมณฑปให้สำเร็จตามเจตนาของหลวงปู่ฯ

พระอาจารย์โชติ จึงได้กำหนดวันทำพิธี มหาเทวาภิเษก วัตถุมงคลรุ่น "มรดกพ่อ" เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ ซึ่งพิธีต่างๆ ก็ได้ผ่านไปโดยเรียบร้อย จึงแจ้งมายังลูกพ่อ หรือผู้ที่เคารพในองค์ท่านพ่อจตุคามรามเทพ ได้ร่วมทำบุญกับทางวัดพุทไธศวรรย์ เพื่อสนับสนุนเจตนาของหลวงปู่หวล ในการสร้างพระมณฑปสำหรับบรรจุพระบรมสารีริกธาตุให้สำเร็จลุล่วง ถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และบูชาคุณของพระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ โดยเฉพาะสมเด็จพระรามาธิบดีที่ ๑ (พระเจ้าอู่ทอง) ซึ่งพระองค์ทรงเป็นผู้สถาปนากรุงศรีอยุธยาและวัดพุทไธศวรรย์ มากว่า ๖๕๔ ปี ถึงปัจจุบัน

ดังนั้น จึงเรียนมายังผู้มีจิตศรัทธาในองค์ท่านพ่อจตุคามรามเทพ และผู้มีจิตใจเป็นกุศลได้ทราบโดยทั่วกัน

❁ ❁❁❁ ❁

ประวัติวัดพุทไธศวรรย์
ต.สำเภาล่ม อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

วัดพุทไธศวรรย์ เดิมเป็นพระตำหนักที่ประทับของ **สมเด็จพระรามาธิบดีที่ ๑ (อู่ทอง)** มีชื่อว่า พระตำหนักเวียงเหล็ก หรือเวียงเล็ก ซึ่งปัจจุบันใช้เป็นพระอุโบสถ ซึ่งพระเจ้าอู่ทอง ได้อพยพผู้คนหลบหนีโรคห่า (อหิวาต์ตกโรค) มายังที่ตำบลเวียงเล็ก แล้วได้สร้างตำหนักที่ประทับชั่วคราวขึ้น และในระหว่างนั้นได้ให้ช้างทรงพระที่นั่งได้สำรวจพื้นที่ไปทางด้านเหนือของพระตำหนัก แล้วอธิษฐานว่า ถ้าช้างพระที่นั่งไปหยุดอยู่ ณ ที่ใดก็จะสร้างเมืองขึ้นมาใหม่ ณ ที่นั้น ช้างพระที่นั่งได้ไปหยุดอยู่ ณ บริเวณวัดพระรามในปัจจุบันนี้ ซึ่งตั้งอยู่บริเวณบึงพระราม พระองค์จึงได้ทรงเริ่มสร้างเมืองขึ้น ณ ที่นั้นจนสำเร็จลุล่วงไป ใช้เวลาก่อสร้างเป็นเวลา ๙ ปี จึงได้สถาปนากรุงศรีอยุธยาและขึ้นเป็นปฐมกษัตริย์องค์แรกของกรุงศรีอยุธยา หลังจากนั้นอีก ๓ ปี พระองค์ท่านจึงได้ย้อนกลับมาถวายพระตำหนักเวียงเหล็ก ให้เป็นวัดชื่อว่า **"วัดพุทไธศวรรย์"** เมื่อวันพฤหัสบดี ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๔ ปีมะเส็ง เมื่อเวลา ๒ นาฬิกา ๕ บาท (๑ บาทเท่ากับ ๖ นาที) ในปี พ.ศ. ๑๘๙๖ โดยมี**ขุนพลอัครเดช** เป็นปฐมเจ้าอาวาสองค์แรกของวัดเรื่อยมาจากการที่เล่าสืบต่อมา เจ้าอาวาสที่พอจะได้ทราบบ้างเป็นบางช่วง ในช่วงปลายมีดังนี้

๑. พระครูสมุห์ วอน

๒. พระครูอุเทศธรรมวินัย ธมฺมโชติ (หลวงพ่อชม) มรณะปี ๒๔๗๕

๓. **พระอาจารย์คง**

๔. **พระครูอุเทศธรรมวินัย (พระสมุห์ ยอด)**

๕. **พระครูภัทรกิจโสภณ (หวล ภูริภทฺโท)** เป็นองค์ปัจจุบัน

ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ มาจนถึงปัจจุบันนี้ ท่านได้พัฒนาวัดของท่านมาจากป่าและโบราณสถานที่ผุพัง เสียหายมากมาย จนได้อยู่ในสภาพที่เราได้เห็นอยู่ในทุกวันนี้ และได้ขยับขยายก่อสร้างสถานที่ต่าง ๆ เช่น กุฏิ วิหาร ศาลาการเปรียญ ศาลาบำเพ็ญกุศล เขื่อนกั้นน้ำริมแม่น้ำเจ้าพระยา พระบรมราชานุสาวรีย์ ของสมเด็จพระเจ้าอู่ทอง สมเด็จพระนเรศวรมหาราช สมเด็จพระเอกาทศรถ และที่กำลังก่อสร้างอยู่คือ มณฑปที่ประดิษฐานพ**ระบรมสารีริกธาตุ พระธาตุ และพระพุทธรูป ๘ ทิศ** ใช้งบประมาณในการก่อสร้าง ประมาณ ๔๐ ล้านบาท ซึ่งขณะนี้ยังขาดปัจจัยอยู่อีกมาก

สถานที่ควรมาสักการะกราบไหว้บูชา ของวัดพุทไธศวรรย์

๑. **พระอุโบสถ (พระตำหนักเวียงเหล็ก)**

๒. **พระธาตุ (องค์พระปรางค์)**

๓. **พระพุทธรูปเหล็กไหล (ชื่อพระสุวรรณโฑฬง)**

๔. **องค์ท่านพ่อ จตุคามรามเทพ ราชันดำ** อยู่ตรงวิหารข้างพระอุโบสถ ด้านหลังวิหารหลวงพ่อชม

๕. **พระบรมราชานุสาวรีย์ ของพระมหากษัตริย์ ๓ พระองค์** คือ *สมเด็จพระรามาธิบดีที่ ๑ (อู่ทอง) สมเด็จพระนเรศวรมหาราช สมเด็จพระเอกาทศรถ*

❀ ❀❀❀ ❀

คำบูชาดวงตราพญาราหู ราชันดำท่านพ่อจตุคามรามเทพ

ตั้ง นะโม ๓ จบ

ระลึกถึงพระคุณแม่ธรณี

ข้าฯ ขอน้อมถวายสักการะ สุริยัน จันทรา จันทรภานุ

ดวงตราสองแผ่นดิน ศรีวิชัย สุวรรณภูมิ

พญาศรีธรรมโศกราช ๑๒ นักษัตร ดวงตราพญาราหู

ศรีมหาราชพังพกาพ

องค์ราชันดำ ท่านพ่อจตุคามรามเทพ

ขอบารมีท่านพ่อจตุคามรามเทพ โปรด...(แล้วแต่จะอธิษฐาน)

องค์พ่อจตุคามรามเทพ

องค์พ่อจตุคามรามเทพ คือ เทวดารักษาพระบรมธาตุ ที่จังหวัดนครศรีธรรมราช ท่านสถิตอยู่ที่บานประตูทางขึ้นพระบรมธาตุ

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๐ เมื่อมีการตั้งดวงเมืองนครศรีธรรมราชขึ้นใหม่ และสร้างศาลหลักเมืองของจังหวัด จึงมีการทำพิธีอัญเชิญองค์พ่อฯ ไปสถิตที่ศาลหลักเมืองตั้งแต่นั้นมา

ก่อนจะมาเป็นเทวดารักษาพระบรมธาตุนั้น องค์พ่อจตุคามราม-เทพเป็น**พระมหากษัตริย์ในสมัยศรีวิชัย** ซึ่งมีชื่อเป็นทางการว่า พระเจ้าจันทรภาณุ และในอีกชาติภพหนึ่งองค์พ่อฯ เป็นกษัตริย์ที่มีนามว่า **พญาศรีธรรมโศกราช** การที่องค์พ่อฯ ถูกขนานนามว่า **ราชันดำแห่งทะเลใต้** เพราะอาณาจักรศรีวิชัยอยู่ติดทะเลชวา และพระวรกายของพระองค์มีสีเข้ม

นอกจากจะเป็นกษัตริย์แล้ว ในอีกชาติภพหนึ่งองค์พ่อฯ ยังเป็นนักรบที่แกร่งกล้าสามารถ รบไม่เคยแพ้ผู้ใด นามว่า **พังพกาฬ**

องค์พ่อฯ ทรงบำเพ็ญตน สร้างบารมี เป็น**พระโพธิสัตว์** เพื่อบรรเทาทุกข์แก่มวลมนุษย์

สุริยัน จันทรา นั้นเป็นตัวแทนขององค์พ่อฯ ส่วน**ดวงตราพญาราหู ดวงตราสองแผ่นดินศรีวิชัย สุวรรณภูมิ และ ๑๒ นักษัตร** เป็นรูปแบบของดวงตราอันศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของจตุคามศาสตร์ ซึ่งทรงฤทธานุภาพในทุกๆ ด้าน

การอธิษฐานจิตขอบารมี จากองค์พ่อจตุคามรามเทพ ทุกท่านสามารถอธิษฐานจิตขอพรบารมีจากองค์พ่อจตุคามรามเทพได้ หากท่าน

๑. อธิษฐานขอในสิ่งที่เป็นไปได้ และไม่ขัดต่อศีลธรรม

๒. เมื่อท่านได้รับสิ่งที่หวังแล้ว ต้องรักษาสัจจะที่ได้ให้ไว้กับองค์พ่อจตุคามรามเทพ และ

๓. ควรจะสร้างกุศลกรรมถวายแก่องค์พ่อจตุคามรามเทพ

ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ แม้ว่าองค์พ่อจตุคามรามเทพจะเป็นพระโพธิสัตว์ที่มีจิตแห่งความเมตตาสูง ขอให้ทุกท่านอย่าเพียงพึ่งแต่บารมีขององค์พ่อฯ เท่านั้น ควรสร้างกุศลกรรมให้แก่ตนเองให้ครบทุกด้าน คือให้ทาน (เช่น สังฆทาน บริจาคมูลนิธิต่างๆ) รักษาศีล (ศีล ๕) และ บำเพ็ญภาวนา (สวดมนต์ และปฏิบัติกรรมฐาน) และขออโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรของท่านเอง และแผ่กุศลกรรมที่ท่านทำนั้นให้แก่ มารดาบิดา ญาติกาทั้งหลาย ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ เพื่อนมนุษย์ เทวดาทั้งหลายทั้งปวง เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง และเปรตทั้งหลายทั้งปวงด้วย แล้วชีวิตท่านจักบังเกิดความเจริญ

❀ ❀❀❀ ❀

ข้อคิดเตือนใจ

❀ ❀❀❀ ❀

❀ ท่านจะพนมมือเอง...
หรือให้สัปเหร่อจับพนม ?

❀ ท่านจะสวดมนต์ให้พระฟัง...
หรือนอนให้พระสวดให้ฟัง ?

❀ ท่านจะเดินเข้าวัด...
หรือให้เขาหามเข้าวัด ?

❀ ❀❀❀ ❀

อย่าท้อ

❀ ❀❀❀ ❀

สู้โลก ก็จงอย่าคิดที่จะชนะโลก

แพ้ ก็จงอย่าคิดว่าแพ้ตลอด

แพ้หรือชนะไม่สำคัญหรอก

ที่สำคัญ ทุกท่าน จงอย่าแพ้ภัย

ใจตนเอง

แล้วจะมีโอกาสตลอด

❀ ❀❀❀ ❀

วัดพุทไธศวรรย์ จ.อยุธยา

บทรำลึกพระคุณพ่อ-แม่

พ่อและแม่ คำนี้ มีความหมาย
มีพระคุณ มากมาย หลายสถาน
พ่อกับแม่ เป็นได้ หลายประการ
เป็นดวงมาลย์ เป็นพระพรหม เป็นร่มไทร
เป็นผู้ให้ กำเนิด เกิดลูกรัก
เป็นผู้ให้ ที่พัก พิงอาศัย
เป็นผู้ให้ ความกรุณา อุ่นกายใจ
เป็นผู้ให้ อะไร อะไร ไม่รามือ
โอ้แม่จ๋า พระคุณแม่ แผ่ปกเกล้า
โอ้พ่อจ๋า ผู้เฝ้า เข้าเกื้อหนุน
โอ้แม่จ๋า ผู้เมตตา และการุณย์
โอ้พ่อจ๋า ผู้จุน ไม่ห่างไกล
ดวงใจแม่ สะอาดแท้ กว่าทุกสิ่ง
ดวงใจพ่อ สะอาดยิ่ง กว่าสิ่งไหน
ดวงใจแม่ สะอาดแท้ กว่าสิ่งใด
ดวงใจท่าน มีไว้ ให้ลูกยา

พ่อ – แม่ คือพระในบ้าน

การไหว้พระในบ้าน (พ่อแม่)

เมื่อเราไหว้พระรัตนตรัยแล้ว ก่อนนอนทุกวันพึงไหว้พ่อแม่ผู้เป็นพระในบ้าน ซึ่งมีพระคุณอันยิ่งใหญ่แก่เรา โดยพนมมือขึ้นรำลึกพระคุณของท่าน กล่าวคำไหว้ดังนี้

มัยหัง มาตาปิตูนังวะ ปาเทสุ

วันทามิ สาทะรัง

(กราบลง ๑ ครั้ง)

นึกถึงพ่อแม่และนึกเป็นตัวเราหมอบกราบแทบเท้าท่านทั้งสอง

พ่อแม่ คือศูนย์รวมความเป็น “พระ” ของลูก

พ่อแม่ เป็นพระพรหม

พ่อแม่ เป็นพระเทพ

พ่อแม่ เป็นพระอาจารย์

พ่อแม่ เป็นพระอรหันต์

แน่แล้ว ! พ่อแม่ คือพระในบ้าน

พระพรหมในบ้าน

ผู้จะเป็นพระพรหมนั้นต้องมี ๔ สีหน้า คือ

สีหน้าเมตตา

สีหน้ากรุณา

สีหน้ามุทิตา

สีหน้าอุเบกขา

พระพรหมในบ้าน คือ พ่อแม่นี่เอง

ชมรมเพื่อนชาวพุทธ

มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ดังนี้



๑. รณรงค์ให้ชาวพุทธประพฤติ ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒. จัดสร้างสิ่งพิมพ์ หนังสือธรรมะ หนังสือสวดมนต์ และเทปบทสวดมนต์ อันเป็นมหามงคลคาถาต่างๆ เผยแพร่แก่เพื่อนชาวพุทธผู้สนใจใฝ่ธรรมทั้งหลาย

๓. จัดให้มีการประชุม สนทนาธรรมะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในข้อธรรมะต่างๆ ในโอกาสอันเหมาะสม

๔. ร่วมกิจกรรมต่างๆ ในทางศาสนา เพื่อสร้างสรรค์ให้ศาสนาพุทธเจริญรุ่งเรืองตลอดไป

๕. จัดงานกุศลต่างๆ เช่น นำอาหาร ของแห้ง และข้าวของเครื่องใช้แจกจ่ายกับคนชรา เด็กกำพร้า ตามสถานสงเคราะห์เลี้ยงดูคนชรา เด็กกำพร้าต่างๆ ในโอกาสอันเหมาะสม

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

โลโกปตฺถมฺภิกา เมตฺตา

เมตตา เป็นธรรมค้ำจุนโลก

ชมรมเพื่อนชาวพุทธ

มงคลชีวิต

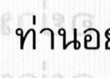
อย่านอนตื่นสาย อย่าอายทำกิน
อย่าหมิ่นเงินน้อย อย่าคอยวาสนา
อย่าเสวนาคนชั่ว อย่ามั่วอบายมุข
อย่าสุกก่อนห่าม อย่าพล่ามก่อนทำ
อย่ารำก่อนเพลง อย่าข่มเหงผู้น้อย
อย่าคอยแต่ประจบ อย่าคบแต่เศรษฐี
อย่าดีแต่ตัว อย่าชั่วแต่คนอื่น
อย่าฝืนกฎระเบียบ อย่าเอาเปรียบสังคม
อย่าชื่นชมคนผิด อย่าคิดเอาแต่ได้
อย่าใส่ร้ายคนดี อย่ากล่าววจีมุสา
อย่านินทาพระเจ้า อย่าขลาดเขลาเมื่อมีทุกข์
อย่าสุขจนลืมตัว อย่าเกรงกลัวงานหนัก
อย่าพิทักษ์พาลชน อย่าลืมตนเมื่อมั่งมี

พุทธดำรัส

"อันใดเดือดร้อนเขา สบายเรา อย่าทำ
อันใดเดือดร้อนเรา สบายเขา อย่าทำ
อันใดเดือดร้อนเขา เดือดร้อนเรา ก็อย่าทำ
อันใดไม่เดือดร้อนเขา ไม่เดือดร้อนเรา จงพูด
จงคิด และกระทำเถิด"

มงคลชีวิต

ถ้าท่านทำตัวแข่งกับสังคม ทางแห่งความล่มจมกำลังตามมา
ถ้าท่านทำงานเห็นแก่หน้า ท่านจะพบกับปัญหาเรื่อยไป
ถ้าท่านทำตัวเห็นแก่ได้ ท่านอย่าหวังน้ำใจจากเพื่อนฝูง
ถ้าท่านกลัวจนเกินไป ท่านจะทำอะไรไม่ได้ความ
ถ้าท่านกล้าจนเกินงาม ท่านจะพบกับความเดือดร้อน
ถ้าท่านขาดความพอดี ท่านจะเป็นหนี้เขาตลอดกาล
ถ้าท่านหวังแต่ความสนุก ท่านจะเป็นทุกข์มหาศาล
ถ้าท่านขาดความยั้งคิด ชีวิตทั้งชีวิตจะหมดความหมาย
ถ้าท่านทำใจให้สงบ ท่านจะพบกับความสุขที่เยือกเย็น



สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

กรรมย่อมจำแนกสัตว์ คือให้ทรามและประณีต

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

ความดีอันคนดีทำง่าย

ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า

สารบัญ

หน้า

ภาคบทสวดมนต์

ภาคโอวาทคำสอน

ภาคสาระ

ภาคดับทุกข์

ภาคของฝากน่ารู้

อานิสงส์ของการบริจาคทาน

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงผลแห่งการให้ทานของสัปปุริสชนว่า เขาผู้นั้นย่อมเป็นผู้ที่มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีอำนาจมาก เป็นที่รักนับถือของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ทั้งยังทรงตรัสถึงสัปปุริสทาน ๕ พร้อมทั้งอานิสงส์ว่า

๑. **ผู้ให้ทานด้วยความศรัทธา** มีความเชื่ออย่างมีเหตุผล ผลแห่งทานเกิดขึ้นแก่เขา เขาย่อมเป็นผู้มีรูปงาม ผิวพรรณงดงาม น่าดู น่าชม

๒. **ผู้ให้ทานด้วยความเคารพ** ผลแห่งทานเกิดขึ้นแก่เขา เขาย่อมมีบุตร ภรรยา คนรับใช้ หรือบุคคลใดก็ตาม บุคคลเหล่านั้นย่อมสนใจ ตั้งอยู่ในโอวาทอย่างดี

๓. **ผู้ให้ทานตามกาล** ผลแห่งทานเกิดขึ้นแก่เขา ความต้องการที่เกิดขึ้นตามกาลย่อมบริบูรณ์

๔. **ผู้ให้ทานด้วยจิตอนุเคราะห์** ผลแห่งทานเกิดขึ้นแก่เขา จิตของเขาย่อมได้รับความอนุเคราะห์จากบุคคลทั้งหลาย

๕. **ผู้ให้ทานไม่กระทบตน ไม่กระทบผู้อื่น** ผลแห่งทานเกิดขึ้นแก่เขา ย่อมไม่พบกับความเสื่อมแห่งทรัพย์สมบัติ ภยันตรายทั้งปวง

❀ ❀❀❀ ❀

วิธีการสวดมนต์

ก่อนเข้าห้องพระ ต้องอาบน้ำชำระกายให้สะอาด และควรสวมเสื้อผ้าที่สะอาด หากนุ่งขาวห่มขาวได้ก็จะดีมาก ก่อนสวดมนต์ทำจิตใจให้สดชื่นและผ่องใส แล้วจึงกล่าวคำบูชาพระตามคำแนะนำดังนี้ :

๑. สำหรับท่านที่มีเวลาน้อยให้สวดตามคำแนะนำของ*พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ)* ในบทสวดมนต์หลัก

๒. หากมีเวลามาก อาจสวดบทอื่นที่ชอบเพิ่มขึ้น เช่น บทพาหุงมหากา, บทพุทธคุณ (อิติปิ โส...พุทโธ ภควาติ) จำนวนเท่าอายุบวกด้วยอีก ๑ จบ แล้วจึงแผ่เมตตา (แปล) ก็ได้ หรือจะสวดทำวัตรเช้า-เย็นแบบยาวก็ดีเช่นกัน

๓. เมื่อเสร็จจากการสวดมนต์แล้ว หากมีเวลาน้อยให้สำรวมใจกำหนดดูความสงบในใจ หรือนั่งดูลมหายใจเข้า-ออกไปเรื่อยๆ สบายๆ สัก ๕-๑๐ นาที อนึ่ง หากมีเวลามากก็ขอเชิญทำสมาธิสักครึ่ง ช.ม. หรือ ๑ ช.ม. ทุกๆ วัน จะเกิดผลดีอย่างมหาศาล ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เป็นปัจจัตตังคือรู้ได้เฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น ส่วนหลักการปฏิบัติและประโยชน์ของการฝึกจิตทำสมาธิมีอยู่ในเล่มแล้ว ก็ขอเชิญศึกษาได้ตามอัธยาศัย

จิตฺตํ ภาวิตํ มหโต อตฺถาย สํวตฺตติ
จิตที่อบรมฝึกหัดแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่

พุทธพจน์

บทสวดมนต์หลัก

โดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

บทสวดมนต์ที่เราจะยึดเป็นหลัก วิธีปฏิบัติ ทำจิตให้สดชื่นและผ่องใส จุดเทียน ธูป และดอกไม้บูชาพระพุทธรูป ให้กล่าวคำว่า...

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง ปูเชมิ
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง ปูเชมิ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง ปูเชมิ

อันนี้เป็นคำบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อโน้มน้าวจิตใจของเราให้มีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

อันดับต่อไป คุกเข่า (สตรีให้นั่งพับเพียบได้) ประนมมือไว้เพียงหน้าอก แล้วกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยว่า...

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ *(กราบ ๑ ครั้ง)**

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ *(กราบ ๑ ครั้ง)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ *(กราบ ๑ ครั้ง)*

ทีนี้มาสำรวมจิตให้แน่วแน่ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ กล่าวคำนมัสการ (นะโม) ๓ จบ

---

* การกราบ - กราบด้วยความนอบน้อม หน้าผากจรดพื้นระหว่างมือทั้ง ๒ ข้าง ข้อศอกจรดพื้นชิดหัวเข่า ลำตัวหมอบลง

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ต่อไปสำรวมจิต สวดบท **อิติปิ โส** (บทสรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ) ว่า...

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ *(กราบ ๑ ครั้ง)*

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ *(กราบ ๑ ครั้ง)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุ-ปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ *(กราบ ๑ ครั้ง)*

อันดับต่อไปก็ตั้งใจ**เจริญพรหมวิหาร** (แผ่เมตตาตนเอง) ว่า...

อะหัง สุขิโต โหมิ
อะหัง นิททุกโข โหมิ
อะหัง อะเวโร โหมิ
อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ
อะหัง อะนีโฆ โหมิ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

ต่อไปก็แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ว่า...

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ
สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ
สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ
สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

ทีนี้สวดบทกรุณาต่อไปว่า...

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ

ต่อไปนี้เป็นบทมุทิตาว่า...

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ต่อไปสวดบทอุเบกขาว่า...

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ

ทายาทา ภะวิสสันติ

...อันนี้เป็นยอดแห่งบทสวดมนต์ ให้ทุกคนพยายามท่องจำให้ได้ แล้วพยายามสวดทุกวันๆ ทั้งเวลาเช้าและเย็น... ถ้ายึดบทสวดตามที่กล่าวมานี้อย่างมั่นคง แล้วก็ตั้งใจสวดอย่างต่อเนื่องกันทุกวันๆ ไม่ต้องไปสวดคาถาบทอื่นก็ได้ ให้สวดเฉพาะเท่าที่กล่าวมานี้ ทำจิตใจให้มั่นคงต่อบทสวดนี้อย่างแน่วแน่

"ให้ทุกคนจำเอาไว้ บทสวดมนต์ที่วิเศษที่สุดก็คือพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ แล้วก็แผ่เมตตา"

(จากหนังสือ ฐานิยปูชา ๒๕๓๘)

"เราจะเอาดีกับพระพุทธเจ้า เอาดีกับพระพุทธศาสนา เราต้องทำจิตของเราให้แน่วแน่ต่อคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์...คุณของพระพุทธเจ้าจุดเริ่มอยู่ที่ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ทุกคนที่มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี มีคุณธรรมที่ทำจิตให้เป็นพุทธะ ถ้าใครสามารถปฏิบัติสมาธิทำจิตให้สงบ นิ่ง รู้ ตื่น เบิกบานได้ เป็นจิตพุทธะอย่างแท้จริง"

หลวงพ่อพุธ ฐานิโย



บททำวัตรเช้า (แปล)

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

ส๎วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้า นอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

คำทำวัตรเช้า

(ปุพพภาคนมการ)

**(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะ-
นะมะการัง กะโรมะ เส.)**

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

๑. พุทธาภิถุติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส ตะถาคะโต,

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ;

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;

พุทโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;

ภะคะวา,

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์;

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพ๎รห๎มะกัง, สัสสะมะณะพ๎ราห๎มะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัต๎วา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร พรหม, และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม;

โย ธัมมัง เทเสสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว;

อาทิกัล๎ยาณัง,

ไพเราะในเบื้องต้น,

มัชเฌกัล๎ยาณัง,

ไพเราะในท่ามกลาง,

ปะริโยสานะกัล๎ยาณัง,

ไพเราะในที่สุด,

สาตถัง สะพ๎ยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง พ๎รัห๎มะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐบริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ);

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น, ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทธคุณ)

๒. ธัมมาภิถุติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส ส๎วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล;

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า, ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน;

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น;

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า;

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

๓. สังฆาภิถุติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ :

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ;[๑]

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิเณยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชะลีกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ,

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า;

---

๑ สี่คู่ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล, อนาคามิมรรค อนาคามิผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น;

ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเศียรเกล้า;

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

๔. รตนัตตยัปปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว,

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ;

โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน,

พระองค์ใด, มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด;

โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก,

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก;

วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป;

โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก,

จำแนกประเภทคือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด;

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น;

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

สังโฆ สุเขตตาภ์ยะติเขตตะสัญญิโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย;

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด;

โลลัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี,

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง,
วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,
ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,
มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือ พระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้นี้, ขออุปัทวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น.

๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้;

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง, เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์;

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน;

สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ;

มะยันตัง ธัมมัง สุต๎วา เอวัง ชานามะ :-

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า :-

ชาติปิ ทุกขา,

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์;

ชะราปิ ทุกขา,

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์;

มะระณัมปิ ทุกขัง,

แม้ความตายก็เป็นทุกข์;

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน, ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์;

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์;

สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์;

เสยยะถีทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :-

รูปูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป;

เวทะนูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา;

สัญญูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา;

สังขารูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร;

วิญญาณูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ;

เยสัง ปะริญญายะ,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์ เหล่านี้เอง,

ธะระมาโน โส ภะคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่;

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย, เช่นนี้เป็นส่วนมาก;

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ

อะนุสาสะนี พะหุลาปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก, มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า :-

รูปัง อะนิจจัง,

รูปไม่เที่ยง;

เวทะนา อะนิจจา,

เวทนาไม่เที่ยง;

สัญญา อะนิจจา,

สัญญาไม่เที่ยง;

สังขารา อะนิจจา,

สังขารไม่เที่ยง;

วิญญาณัง อะนิจจัง,

วิญญาณไม่เที่ยง;

รูปัง อะนัตตา,

รูปไม่ใช่ตัวตน;

เวทะนา อะนัตตา,

เวทนาไม่ใช่ตัวตน;

สัญญา อะนัตตา,

สัญญาไม่ใช่ตัวตน;

สังขารา อะนัตตา,

สังขารไม่ใช่ตัวตน;

วิญญาณัง อะนัตตา,

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน;

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง;

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ,

ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

เต (ตา)[๑] มะยัง โอติณณามหะ,

พวกเราทั้งหลาย, เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว;

ชาติยา,

โดยความเกิด;

ชะรามะระเณนะ,

โดยความแก่ และความตาย;

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,

โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย;

ทุกโขติณณา,

เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว;

ทุกขะปะเรตา,

เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว;

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ.

ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.

---

๑ คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับผู้หญิงว่า.

(สำหรับอุบาสก-อุบาสิกาสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา,

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ;

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ,

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย;

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ, อะนุปะฏิปัชชามะ,

จักทำในใจอยู่, ปฏิบัติตามอยู่, ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง,

สา สา โน ปะฏิปัตติ,

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย;

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

(สำหรับภิกษุสามเณรสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทธัง,

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น;

สัทธา อะคารัส๎มา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว

ตัส๎มิง ภะคะวะติ พ๎รห๎มะจะริยัง จะรามะ,

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์, ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

ภิกขูนัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา;

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย,

ตัง โน พ๎รห๎มะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

องค์ใด...พระสัมพุทธะวิสุทธิ์ ผุดผ่องใส
ตัดมูล...กิเลสไกล หลีกละไป สิ้งรื่นรมย์
ธรรมใด...ท่านตรัสแล้ว เหมือนดวงแก้ว น่าชื่นชม
ฉุดโลก...ที่โศกซม ดับระทม ด้วยพระธรรม
ธรรมนั้น...พวกท่านทั้งหลาย จงเปล่งวาจา ว่าสาธุสะ..."สาธุ"
ภาวนา...ตุจสรณะ คือพระ... รัตนตรัย...

คำทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระและปุพพภาคนมการ ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

๑. พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัล๎ยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ได้ฟุ้งไปแล้วอย่างนี้ว่า :-

อิติปิ โส ภะคะวา,

เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น;

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ;

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย;

พุทโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;

ภะคะวาติ.

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

๒. พุทธาภิคีติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส.)

พุทธะวาระหันตะวะระตาทิคุณาภิยุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น;

สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ์;

โพเธสิ โย สุชะนะตัง กะมะลังวะ สูโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน;

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า;

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า;

พุทธัสสาหัส๎มิ ทาโส (ทาสี) วะ พุทโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระพุทธเจ้า;

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจจ์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

พุทธัง เม วันทะมาเนนะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า;

พุทโธ ปฏิคคัณ์หะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป.[๑]

๓. ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

ส๎วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

---

[๑] บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง; และคำว่าโทษในที่นี้มิได้หมายถึงกรรม : หมายเพียงโทษเล็กน้อยซึ่งเป็น "ส่วนตัว" ระหว่างกันที่พึงอโหสิกันได้. การขอขมาชนิดนี้สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ, และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ.

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

๔. ธัมมาภิคีติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.)

ส๎วากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,

พระธรรม เป็นธรรมที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น;

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน;

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว;

วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด;

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สอง ด้วยเศียรเกล้า;

ธัมมัสสาหัสฺมิ ทาโส (ทาสี) วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระธรรม;

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจจ์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

ธัมมัง เม วันทะมาเนนะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม;

ธัมโม ปะฏิคคัณ์หะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

๕. สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ;

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ;

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิเณยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชะลีกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

๖. สังฆาภิคีติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดีเป็นต้น;

โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปดจำพวก;

สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร;

วันทามะหัง ตะมะริยานะคะณัง สุสุทธัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น ผู้บริสุทธิ์ด้วยดี;

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์ หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า;

สังฆัสสาหัสมิ ทาโส (ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระสงฆ์;

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจจ์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

สังฆัง เม วันทะมาเนนะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ขวนขวายบุญใด ในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์;

สังโฆ ปะฏิคคัณ์หะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ในกาลต่อไป.

(จบคำทำวัตรเย็น)

"...ทำดี ดีส่งให้ เห็นผล
ทำชั่ว ชั่วก็ดล ชั่วให้
ชั่วดี ดุจตราตน ตีบอกไว้นา
ใครชั่ว ใครดีไซร้ สืบได้...ด้วยกรรม"

อภิณหปัจจเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะภิณหะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส)

ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)[๑]

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้,

พยาธิธัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีโต (อะนะตีตา)[๑]

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้,

มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)[๑]

เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้,

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะละเว้นเป็นต่างๆ คือว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง,

กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระโณ,

เรามีกรรมเป็นของๆ ตน มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย,

ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามิ,

เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆ สืบไป,

---

[๑] หญิงว่า **อะนะตีตา**

เอวัง อัมเหหิ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง.

เราทั้งหลาย ควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวันๆ เถิด ฯ

บทพิจารณาสังขาร

(ทุกเวลาทำวัตรเช้าและเวลาเข้านอน)

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารคือร่างกายจิตใจ และรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป,

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกายจิตใจ และรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่เจ็บตายไป,

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขารและมิใช่สังขารทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา,

อะธุวัง ชีวิตัง

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน,

ธุวัง มะระณัง

ความตายเป็นของยั่งยืน,

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

อันเราจะพึงตายเป็นแท้,

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ,

ชีวิตัง เม อะนิยะตัง

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง,

มะระณัง เม นิยะตัง

ความตายของเราเป็นของเที่ยง,

วะตะ

ควรที่จะสังเวช,

อะยัง กาโย

ร่างกายนี้,

อะจิรัง

มิได้ตั้งอยู่นาน,

อะเปตะวิญญาโณ

ครั้นปราศจากวิญญาณ,

ฉุฑโฑ

อันเขาทิ้งเสียแล้ว,

อะธิเสสสะติ

จักนอนทับ,

ปะฐะวิง

ซึ่งแผ่นดิน,

กะลิงคะรัง อิวะ

ประดุจดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน,

นิรัตถัง

หาประโยชน์มิได้,

อะนิจจา วะตะ สังขารา

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ,

อุปปาทะวะยะธัมมิโน

มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา,

อุปปัชชิตวา นิรุชฌันติ

ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป,

เตสัง วูปะสะโม สุโข.

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย เป็นสุขอย่างยิ่ง ดังนี้ ฯ

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุง)

๑. พาหุงสะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ได้ทรงชนะพญามารผู้เนรมิตแขนมากตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ ขี่คชสารชื่อครีเมขละ พร้อมด้วยเสนามารโห่ร้องก้องกึก ด้วยธรรมวิธี คือ ทรงระลึกถึงพระบารมี ๑๐ ประการที่ทรงบำเพ็ญแล้ว มีทานบารมีเป็นต้น, ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๒. มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

---

* ถ้าสวดให้แก่ผู้อื่น ให้เปลี่ยน เม เป็น เต

ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนีได้ทรงชนะอาฬวกยักษ์ ผู้มีจิตกระด้าง ดุร้าย เหี้ยมโหด มีฤทธิ์ยิ่งกว่าพญามาร ผู้เข้ามาต่อสู้ยิ่งนักจนตลอดรุ่ง ด้วยวิธีที่ทรงฝึกฝนเป็นอันดี คือ**ขันติบารมี*** ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๓. นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ได้ทรงชนะพญาช้างตัวประเสริฐ ชื่อ **นาฬาคิรี** เป็นช้างเมามันยิ่งนัก ดุร้ายประดุจไฟป่าและร้ายแรงดังจักราวุธสายฟ้า(ขององค์อินทร์) **ด้วยวิธีรดลงด้วยน้ำคือพระเมตตา,** ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๔. อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ทรงบันดาลอิทธิฤทธิ์ทางใจอันยอดเยี่ยม **ชนะโจรชื่อองคุลิมาล** (ผู้มีพวงมาลัยคือ นิ้วมือมนุษย์) แสนร้ายกาจ มีฝีมือ ถือดาบวิ่งไล่พระองค์ไปสิ้นทาง ๓ โยชน์, ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

---

* คือความอดทน-อดกลั้น ซึ่งเป็น ๑ ในพระบารมี ๑๐ ประการ

๕. กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ได้ทรงชนะความกล่าวร้ายของนางจิญจมาณวิกา ผู้ทำอาการประดุจว่ามีครรภ์ เพราะทำไม้มีสัณฐานกลม(ผูกติดไว้) ให้เป็นประดุจมีท้อง **ด้วยวิธีสมาธิอันงาม คือ ความสงบระงับพระหฤทัย** ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๖. สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ทรงรุ่งเรืองแล้วด้วยประทีปคือปัญญา ได้ชนะ**สัจจกนิครนถ์***ผู้มีอัชฌาสัยในที่จะสละเสียซึ่งความสัตย์ มุ่งยกถ้อยคำของตนให้สูงล้ำดุจยกธง เป็นผู้มืดมนยิ่งนัก ด้วยเทศนาญาณวิธี คือ รู้อัชฌาสัยแล้วตรัสเทศนาให้มองเห็นความจริง ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๗. นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

---

* อ่านว่า สัจจะกะนิครนถ์, นิครนถ์ คือ นักบวชประเภทหนึ่งในสมัยพุทธกาล

พระจอมมุนี ทรงโปรดให้พระโมคคัลลานะเถระ พุทธชิโนรส นิรมิตกายเป็นนาคราชไปทรมาน**พญานาคราช ชื่อนันโทปนันทะ** ผู้มีความหลงผิดมีฤทธิ์มาก ด้วยวิธีให้ฤทธิ์ที่เหนือกว่าแก่พระเถระ ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๘. ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ได้ทรงชนะพรหมผู้มีนามว่าพกาพรหมผู้มีฤทธิ์สำคัญตนว่าเป็นผู้รุ่งเรืองด้วยคุณอันบริสุทธิ์ มีความเห็นผิดประดุจถูกงูรัดมือไว้อย่างแน่นแฟ้นแล้ว ด้วยวิธีวางยาอันพิเศษ คือ **เทศนาญาณ,** ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิต๎วานะ เนกะวิวิธานิจุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ ฯ

นรชนใด มีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี ระลึกก็ดี ซึ่งพระพุทธชัยมงคล ๘ บทนี้ทุกๆ วัน นรชนนั้นจะพึงละเสียได้ซึ่งอุปัทวันตรายทั้งหลายมีประการต่างๆ เป็นเอนก และถึงซึ่ง**วิโมกข์*** อันเป็นบรมสุขแล.

❀ ❀❀❀ ❀

---

* คือความหลุดพ้น

มหาการุณิโก (แปล)

มะหาการุณิโก นาโถ,

ผู้เป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ประกอบแล้วด้วยพระมหากรุณา,

หิตายะ สัพพะปาณินัง ปูเรต๎วา ปาระมี สัพพา,

ยังบารมีทั้งหลายทั้งปวงให้เต็ม เพื่อประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย,

ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง

ได้บรรลุสัมโพธิญาณอันอุดมแล้ว,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

โหตุ เม ชะยะมังคะลัง

ขอชัยมงคล จงมีแก่ข้าพเจ้า,

ชะยันโต โพธิยา มูเล สัก๎ยานัง นันทิวัฑฒะโน เอวัง อะหัง วิชะโย โหมิ*

ขอข้าพเจ้าจงมีชัยชนะ เหมือนพระจอมมุนีทรงชนะมาร ที่โคนโพธิพฤกษ์,

ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ

ถึงความเป็นผู้เลิศในสรรพพุทธาภิเษก ทรงปราโมทย์อยู่บนอปราชิต-บัลลังก์อันสูง เป็นจอมมหาปฐพี ทรงเพิ่มพูนความยินดี แก่เหล่า

---

* ถ้าสวดให้ผู้อื่น ให้กล่าวว่า **"เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ"**

ประยูรญาติศากยวงศ์ฉะนั้นเทอญ

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง

เวลาที่สัตว์* ประพฤติชอบ ชื่อว่า ฤกษ์ดี มงคลดี,

สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง

สว่างดี รุ่งดี,

สุขะโณ สุมุหุตโต จะ

และขณะดี ครู่ดี,

สุยิฏฐัง พรัหมะจาริสุ

บูชาดีแล้ว ในพรหมจารีบุคคลทั้งหลาย,

ปะทักขิณัง กายะกัมมัง

กายกรรม เป็นประทักษิณ,**

วาจากัมมัง ปะทักขิณัง

วจีกรรม เป็นประทักษิณ,

ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง

มโนกรรม เป็นประทักษิณ,

ปะณิธี เต ปะทักขิณา

ความปรารถนาของท่าน เป็นประทักษิณ,

ปะทักขิณานิ กัตฺวานะ

สัตว์ทั้งหลาย ทำกรรมอันเป็นประทักษิณแล้ว,

---

* หมายถึง สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เช่น มนุษย์และสรรพสัตว์

** ประทักษิณ หมายถึง การกระทำความดีด้วยความเคารพ โดยใช้มือขวาหรือแขนด้านขวา หรือที่หลายท่านเรียกว่า "ส่วนเบื้องขวา" ซึ่งเป็นธรรมเนียมที่มีมาช้านานแล้ว และน่าจะสืบเนื่องมาจากประเทศอินเดีย แต่ครั้งพุทธกาล การกระทำที่เป็นประทักษิณในที่นี้ จึงหมายถึง การกระทำความดีอันเป็นกุศล

ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ ฯ

ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลาย อันเป็นประทักษิณ.

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า,

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า,

สัพพะพุทธานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า,

สะทา โสตถี ภะวันตุ เม ฯ

ขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ เทอญ.

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า,

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า,

สัพพะธัมมานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม,

สะทา โสตถี ภะวันตุ เม ฯ

ขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ เทอญ.

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า,

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า,

สัพพะสังฆานุภาเวนะ,

ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์,

สะทา โสตถี ภะวันตุ เม ฯ

ขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ เทอญ.

(กราบ ๓ ครั้ง)

บทแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

อะหัง อะนีโฆ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความยากลำบาก อย่าได้มีความเดือดร้อน ทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ รักษากาย วาจา ใจ ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

พระคาถามหามงคล
บทแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
(ตามโอวาทคำสอนของครูบาอาจารย์ผู้ทรงคุณ)

เมตตา

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อะเวรา โหนตุ

จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ

จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงอย่าได้มีความลำบาก ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เทอญ

กรุณา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ

จงพ้นจากทุกข์เถิด

มุทิตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

จงอย่าไปปราศจากสมบัติอันตนได้แล้วเถิด

อุเบกขา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

กัมมัสสะกา

เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน

กัมมะทายาทา

เป็นผู้รับผลของกรรม

กัมมะโยนิ

เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด

กัมมะพันธุ

เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

กัมมะปะฏิสะระณา

เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสันติ

กระทำกรรมอันใดไว้

กัล์ยาณัง วา ปาปะกัง วา

ดีหรือชั่วก็ตาม

ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ

จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ จงอย่าได้มีเวรเบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงอย่าได้มีความลำบากเจ็บไข้เลย จงเป็นผู้มีสุขพ้นทุกข์ภัยทั้งสิ้น กับขอจงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญอันเราได้กระทำแล้วทุกเมื่อเทอญ...

(ตั้งจิตแผ่เมตตาที่มีอารมณ์เย็นครอบคลุมทั้งจักรวาล โดยไม่มีประมาณสักครู่หนึ่ง...เสร็จแล้วก็แผ่ส่วนกุศล)

บทแผ่ส่วนกุศล
(กรวดน้ำอุทิศ)

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้าจงมีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ครุปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครุปัชฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลาย ขอให้เทวดาทั้งหลาย จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลาย ขอให้เปรตทั้งหลาย จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ

ผู้ใดมีจิตยินดีในความไม่เบียดเบียนทั้งวันและคืน และเป็นผู้มีเมตตาแก่สรรพสัตว์ย่อมพ้นจากเวร

ยสฺส สพฺพมโหรตฺตึ อหึสาย รโต มโน
เมตฺตโส สพฺพภูเตสุ เวรนฺตสฺส น เกนจิ

มณิภัททสูตร ๑๕/๒๘๙

คำกรวดน้ำย่อ

อิทัง โน ญาตีนัง โหตุ
สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขออุทิศส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่... (ออกชื่อผู้ล่วงลับ) และญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอญาติทั้งหลายจงเป็นสุขเถิด

กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศล จากการเจริญภาวนานี้ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใด หรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้แล้ว โปรดอโหสิกรรมและอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้า ด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ

วิธีนับจำนวนจบ ในการสวดพระพุทธคุณ

อาจทำได้หลายวิธี เช่น การนับลูกประคำ และการทิ้งก้านไม้ขีด โดยใช้ก้านไม้ขีดจำนวนเท่าอายุเกิน ๑ คือ ถ้าอายุ ๔๒ ก็หามา ๔๓ ก้าน โดยเมื่อสวด ๑ จบก็เอาไม้ขีดทิ้ง ๑ ก้าน พอครบ ๔๓ จบ ไม้ขีดก็หมดพอดี (ก้านไม้ขีดเมื่อใช้เสร็จแล้วก็เก็บรวมไว้ใช้ครั้งต่อไปได้อีก)

คำกล่าวขอขมาพระรัตนตรัย

ข้าพระพุทธเจ้า (...เอ่ยชื่อและนามสกุลตนเอง...) ได้เคยพูดคิดหรือกระทำการใดๆ อันเป็นการปรามาส ประมาท พลาดพลั้ง ผิดพลาด ดูหมิ่น มิสมควรต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จะด้วยเจตนาก็ดี ไม่เจตนาก็ดี โดยรู้เท่าถึงการณ์ก็ดี รู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี โดยระลึกได้ก็ดี โดยระลึกไม่ได้ก็ดี จะกี่ภพกี่ชาติก็ดี ในชาตินี้ก็ดี ขอองค์สมเด็จพระชินสีห์บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดทั้งทวยเทพทุกพระองค์ที่ดูแลพระศาสนา ณ ทุกหนแห่ง และ ณ ที่นี้ อีกทั้งเทพเทวดาทุกๆ พระองค์ ที่ดูแลรักษาชีวิตของข้าพระพุทธเจ้า ได้โปรดประทานพระมหากรุณาธิคุณ อโหสิกรรมโทษ ละเว้นโทษ งดโทษ หยุดและอดโทษ ให้แก่ข้าพระพุทธเจ้า นับตั้งแต่บัดนี้ เวลานี้ เป็นต้นไป จนกว่าข้าพระพุทธเจ้าจะเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ในอนาคตกาลเบื้องหน้านี้เทอญ.

ในอดีตชาติก็ดี ชาตินี้ก็ดี ถ้าข้าพระพุทธเจ้าได้เคยติดสินบนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ หรือเทพเทวดาพระองค์ใด แล้วลืมแก้บนก็ดี แก้บนแล้วก็ดี บัดนี้ข้าพระพุทธเจ้าสำนึกบาปแล้วว่า ข้าพระพุทธเจ้าเป็นมนุษย์ต่ำต้อย มิสมควรจะติดสินบน (เสมือนการต่อรอง) ต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ หรือเทพเทวดาพระองค์ใดเลย ณ โอกาสนี้ ข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมถวายมหาสังฆทาน คือกราบขอขมาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเทพทุกๆ พระองค์ที่ข้าพระพุทธเจ้าได้เคยติดสินบน (อย่าได้ถือโทษ ลงโทษ เอาโทษต่อข้าพระพุทธเจ้าอีกต่อไปเลย) โดยข้าพระพุทธเจ้าให้สัญญาว่า นับตั้งแต่บัดนี้ เวลานี้เป็นต้นไป ถ้าวันใดข้าพระพุทธเจ้าจะต้องประสบปัญหาชีวิต

การงาน, การเงิน, ชีวิตครอบครัว, ชีวิตสังคม และไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาทั้งหลายเหล่านั้นด้วยสติปัญญาของข้าพระพุทธเจ้าเองเมื่อใด ข้าพระพุทธเจ้าจะขอพรเพียงอย่างเดียว โดยจะไม่ขอติดสินบนอีกตลอดไป

เพื่อความเป็นสิริมงคลต่อชีวิตของข้าพระพุทธเจ้า ณ โอกาสนี้ ข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมกราบสักการะต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สถิตอยู่ ณ ที่นี้และทั่วสากลโลก ได้โปรดประทานพรให้แก่ข้าพระพุทธเจ้า, ทุกคนในครอบครัว, บริวารและผู้มีพระคุณ ขอให้มีแต่ความสุขกายและใจ ขอให้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด มีหูทิพย์, ตาทิพย์, กายทิพย์, ใจทิพย์ ขอให้ห่างไกลจากศัตรูหมู่มาร พบเจอแต่กัลยาณมิตร ขอให้ศัตรูกลับใจมาเป็นมิตร แต่ถ้าวันใดข้าพระพุทธเจ้าจะต้องเผชิญกับศัตรูหมู่มารอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ขอให้ข้าพระพุทธเจ้าจงชนะศัตรูหมู่มารทั้งหลายเหล่านั้นด้วยธรรมะของพระพุทธเจ้าตลอดไป

และขอให้ข้าพระพุทธเจ้าดำเนินชีวิตไปทางใด ขอให้เป็นที่รักใคร่ของทุกคนที่พบเห็น ขอให้ชีวิตของข้าพระพุทธเจ้ามีประโยชน์ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ตลอดทั้งชาตินี้และทุกภพชาติด้วยเทอญ.

ตนเตือนตน ของตน ให้พ้นผิด
ตนเตือนจิต ตนได้ ใครจะเหมือน.
ตนเตือนตน ไม่ได้ ใครจะเตือน
ตนแชเชือน ใครจะเตือน ให้ป่วยการ

การขอขมาพระรัตนตรัย

โดยการถวายมหาสังฆทานนั้น ควรสร้างพระพุทธรูปสังฆทาน พระธรรมสังฆทาน ผ้าไตรจีวร ผ้าขาวสังฆทาน เพื่อลดกรรมที่กระทำต่อพระรัตนตรัยแล้ว ยังเป็นประโยชน์ไปถึงในโลกวิญญาณอีกด้วย ปกติคนไม่เข้าใจโดยมากทำบุญไปแล้วตัวเรามักจะเป็นผู้ได้รับ แต่ไม่ได้นึกถึงในโลกวิญญาณ (เพราะบางท่านเชื่อว่าวิญญาณนั้นไม่มีจริงบ้าง) เจ้ากรรมนายเวรหรือผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว พระพุทธรูปสังฆทาน พระธรรมสังฆทาน ผ้าไตรจีวร ผ้าขาวสังฆทาน ในโลกวิญญาณจะเกิดประโยชน์มาก คำพูดง่ายๆ ก็คือเมื่อเราอุทิศส่วนกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวรไม่ว่าจะเป็นสรรพสัตว์ทั้งหลาย ศัตรูหมู่มารทั้งหลาย หรือผู้ที่เราเอ่ยนามผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว บางท่านเสียชีวิตโดยประสบอุบัติเหตุ อวัยวะบางส่วนอาจจะหัก, ขาดหรือแตกไป พระพุทธรูปสังฆทานจะทำให้ร่างกายของวิญญาณนั้นครบสมบูรณ์ สำหรับวิญญาณที่กำลังใช้เวรใช้กรรมอยู่ในนรก ยมบาลจะถามว่าตอนเป็นมนุษย์เคยทำกรรมดีอะไรไว้บ้าง และถ้าวิญญาณนั้นนึกไม่ออก ตอบไม่ได้ ทันทีที่เราอุทิศส่วนกุศลไปถึงวิญญาณทั้งหลายเหล่านั้น คัมภีร์ใบลานหนังสือธรรมะหรือหนังสือสวดมนต์ก็จะไปทำให้วิญญาณทั้งหลายเหล่านั้นเกิดปัญญา สามารถระลึกถึงคุณงามความดีของตนเองที่เคยกระทำไว้ตอนเป็นมนุษย์ได้ อาจจะได้ไปเกิดหรือเสวยบุญในภพภูมิที่พึงปรารถนาได้โดยฉับพลัน ถ้าใช้เวรกรรมหมดพอดี สำหรับวิญญาณที่เสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ เสื้อผ้าจะฉีกขาดเปื้อนเลือด ทันทีที่เราอุทิศส่วนกุศลไปถึงดวงวิญญาณทั้งหลาย ผ้าไตรจีวรหรือผ้าขาวสังฆทาน

ก็จะกลายเป็นเครื่องนุ่งห่มที่สมบูรณ์ให้แก่วิญญาณ

ดังนั้น การขอขมาพระรัตนตรัย โดยการถวายมหาสังฆทาน จึงจัดว่าเป็นยอดของมหากุศลแก่โลกวิญญาณ และแก่เราอย่างแท้จริง ในการขอขมาพระรัตนตรัยจะต้องเตรียมพระพุทธรูป พระคัมภีร์ใบลาน หรือหนังสือธรรมะ หนังสือสวดมนต์ ผ้าไตรจีวรหรือผ้าขาวสังฆทาน ธูปเทียนแพ ดอกไม้ และสามารถทำพิธีถวายมหาสังฆทานได้ที่วัดต่าง ๆ หรือต่อหน้าพระอริยสงฆ์เจ้าเป็นต้น

...อย่าดูหมิ่น บุญกรรม จำนวนน้อย
มันจะคอย ตามต้อง สนองผล
เหมือนตุ่มใหญ่ เปิดหงาย รับสายชล
ย่อมเต็มล้น ด้วยอุทก ที่ตกลง

สาธุชน สั่งสม บ่มบุญบ่อย
ทีละน้อย แนบไว้ มิใหลหลง
บุญนั้นย่อม เต็มพลัน ด้วยมั่นคง
กุศลส่ง สู่สถาน นิพพานเอย...

การชำระหนี้สงฆ์

พวกเราบางคนเคยหยิบฉวยสิ่งของที่เป็นสมบัติของวัด หรือของสงฆ์ เช่น ก้อนหิน ก้อนดิน ผลไม้ ดอกไม้ ใบไม้ หรือบางทีทรายติดรองเท้าเรากลับออกมาจากวัด ฯลฯ แล้วเราเองก็ไม่ได้ทำบุญ บางทีเหตุการณ์เช่นนี้อาจจะเกิดขึ้นตอนเราเป็นเด็กๆ ชอบซุกซนบ้าง เป็นต้น ซึ่งทางวัดและพระสงฆ์นั้นไม่มีเงินเดือนและไม่มีรายได้ใดๆ ทั้งสิ้น เงินที่ได้มาก็คือเงินที่พุทธศาสนิกชนและญาติโยมต่างๆ ไปร่วมทำบุญทั้งสิ้น ฉะนั้น ในบางครั้งเราเข้าวัดและบางทีไปใช้ธูปเทียนวัดบ้างเพื่อจุดธูปไหว้พระ อาจจะดื่มน้ำมนต์ และอาศัยไฟฟ้าของทางวัด เช่น พัดลม เป็นต้น แล้วลืมทำบุญ ฉะนั้น จะทำให้เราเป็นหนี้สงฆ์ทันทีโดยไม่รู้ตัว

ดังนั้น เพื่อไม่ให้ต้องติดหนี้สงฆ์ไปถึงภพหน้าชาติหน้า ซึ่งเราเองก็ไม่ทราบว่าเราจะไปเกิดที่ใดภพใด และจะมีโอกาสได้พบพระพุทธศาสนาหรือไม่ ฉะนั้น เพื่อเป็นการไม่ประมาทจึงควรถือโอกาสชำระหนี้สงฆ์ตั้งแต่วันนี้ทันทีที่มีโอกาสไปวัด เมื่อได้ไปทำบุญที่วัดใดคอยสังเกตตู้ที่ทางวัดเขาตั้งใจให้เราใส่เงินทำบุญเพื่อชำระหนี้สงฆ์ จะได้ไม่ติดค้างไปภพหน้าต่อไป.

๏๏ *รอยโค...รอยเกวียน...วงเวียนแห่งกรรม*
ดีชั่ว...ตัวเราทำ...
...เป็นกฎแห่งกรรม ของปุถุชน ๏๏

บทสวดระลึกถึงพระพุทธคุณ

(ทำนองสรภัญญะ)

(นำ) องค์ใดพระสัมพุทธ

(รับ) สุวิสุทธสันดาน

ตัดมูลกิเลสมาร บมิหม่นมิหมองมัว
หนึ่งในพระทัยท่าน ก็เบิกบานคือดอกบัว
ราคีบพันพัว สุวคนธกำจร
องค์ใดประกอบด้วย พระกรุณาดังสาคร
โปรดหมู่ประชากร มละโอฆะกันดาร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์ และชี้สุขเกษมศานต์
ชี้ทางพระนฤพาน อันพ้นโศกวิโยคภัย
พร้อมเบญจพิธจัก- ษุจรัสวิมลใส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล ก็เจนจบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ สันดานบาปแห่งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึ่งพิง มละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้าขอประณตน้อม ศิระเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธการุณ- ยภาพนั้นนิรันดร

(กราบหรือน้อมไหว้)

❀ ❀❀❀ ❀

บทสวดระลึกถึงพระธรรมคุณ

(ทำนองสรภัญญะ)

(นำ) ธรรมะคือคุณากร

(รับ) ส่วนชอบสาธร

ดุจดวงประทีปชัชวาล

แห่งองค์พระศาสดาจารย์ ส่องสัตว์สันดาน

สว่างกระจ่างใจมล

ธรรมใดนับโดยมรรคผล เป็นแปดพึงยล

และเก้ากับทั้งนฤพาน

สมญาโลกอุดรพิสดาร อันลึกโอฬาร

พิสุทธิ์พิเศษสุกใส

อีกธรรมต้นทางครรไล นามขนานขานไข

ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง

คือทางดำเนินดุจคลอง ให้ล่วงลุปอง

ยังโลกอุดรโดยตรง

ข้าขอโอนอ่อนอุตมงค์ นบธรรมจำนง

ด้วยจิตและกายวาจา.

(กราบหรือน้อมไหว้)

❀ ❀❀❀ ❀

บทสวดระลึกถึงพระสังฆคุณ

(ทำนองสรภัญญะ)

(นำ) สงฆ์ใดสาวกศาสดา

(รับ) รับปฏิบัติมา

แต่องค์สมเด็จภควันต์
เห็นแจ้งจตุสัจเสร็จบรร- ลุทางที่อัน
ระงับและดับทุกข์ภัย
โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร ปัญญาผ่องใส
สะอาดและปราศมัวหมอง
เห็นห่างทางข้าศึกปอง บมิลำพอง
ด้วยกายและวาจาใจ
เป็นเนื้อนาบุญอันไพ- ศาลแด่โลกัย
และเกิดพิบูลย์พูนผล
สมญาเอารสทศพล มีคุณอนนต์
อเนกจะนับเหลือตรา
ข้าขอนบหมู่พระศรา- พกทรงคุณา
นุคุณประดุจรำพัน
ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์ พระไตรรัตน์อัน
อุดมดิเรกนิรัติสัย
จงช่วยขจัดโพยภัย อันตรายใดใด
จงดับและกลับเสื่อมสูญ...

(กราบหรือน้อมไหว้)

บทสวดชยสิทธิคาถา
(ทำนองสรภัญญะ)

(นำ) ปางเมื่อพระองค์ปะระมะพุท

(รับ) ธะวิสุทธศาสดา

ตรัสรู้ อะนุตตะระสะมา ธิ ณ โพธิบัลลังก์

ขุนมารสหัสสะพหุพา หุวิชาวิชิตขลัง

ขี่คีรีเมขละประทัง คชะเหี้ยมกระเหิมหาญ

แสร้งเสกสะราวุธะประดิษฐ์ กละคิดจะรอนราน

รุมพลพหลพยุหะปาน พระสมุททะนองมา

หวังเพื่อผะจญวะระมุนิน ทะสุชินนะราชา

พระปราบพหลพยุหะมา- ระมะเลืองมะลายสูญ

ด้วยเดชะองค์พระทศพล สุวิมลละไพบูลย์

ทานาทิธรรมะวิธิกูล ชนะน้อมมะโนตาม

ด้วยเดชะสัจจะวจนา และนะมามิองค์สาม

ขอจงนิกรพละสยาม ชยะสิทธิทุกวาร

ถึงแม้จะมีอริวิเศษ พละเดชชะเทียมมาร

ขอไทยผะจญพิชิตตะผลาญ อริแม้นมุนินทร...

(กราบหรือน้อมไหว้)

❀ ❀❀❀ ❀

บทสวดเคารพพระคุณมารดาบิดา
(ทำนองสรภัญญะ)

(นำ) อะนันตะคุณะสัมปันนา

(รับ) ชะเนตติชะนะกา อุโภ

มัยหัง มาตาปิตูนังวะ ปาเท วันทามิ สาทะรัง.

(นำ) ข้าขอนบชนกคุณ

(รับ) ชนนีเป็นเค้ามูล

ผู้กอบนุกูลพูน ผดุงจวบเจริญวัย
ฟูมฟักทะนุถนอม บบำราศนิราไกล
แสนยากเท่าไรไร บคิดยากลำบากกาย
ตรากทนระคนทุกข์ ถนอมเลี้ยง ฤ รู้วาย
ปกป้องซึ่งอันตราย จนได้รอดเป็นกายา
เปรียบหนักชนกคุณ ชนนีคือภูผา
ใหญ่พื้นพสุนธรา ก็บเทียบ บ เทียมทัน
เหลือที่จะแทนทด จะสนองคุณานันต์
แท้ปูชนียอัน อุดมเลิศประเสริฐคุณ...

(กราบหรือน้อมไหว้)

❀ ❀❀❀ ❀

บทสวดเคารพคุณครูอาจารย์
(ทำนองสรภัญญะ)

(นำ) ปาเจราจะริยา โหนติ

(รับ) คุณุตตะรานุสาสะกา

ปัญญาวุฑฒิ กะเรเต เต ทินโนวาเท นะมามิหัง.

(นำ) อนึ่งข้าขอคำนับน้อม

(รับ) ต่อพระครูผู้การุณ

โอบเอื้อและเจือจุน อนุสาสน์ทุกสิ่งสรรพ์
ยังบทราบก็ได้ทราบ ทั้งบุญบาปทุกสิ่งอัน
ชี้แจงและแบ่งปัน ขยายอัตถ์ให้ชัดเจน
จิตมากด้วยเมตตา และกรุณาบเอียงเอน
เหมือนท่านมาแกล้งเกณฑ์ ให้ฉลาดและแหลมคม
ขจัดเขลาบรรเทาโม- หะจิตมืดที่งุนงง
กังขา ณ อารมณ์ ก็สว่างกระจ่างใจ
คุณส่วนนี้ควรนับ ถือว่าเลิศ ณ แดนไตร
ควรนึกและตรึกใน จิตน้อมนิยมชม...

(กราบหรือน้อมไหว้)

❀ ❀❀❀ ❀



ขอจงมาเถิด

บุรุษผู้รู้ความ ไม่เป็นคนโอ้อวด
ไม่มีมายา
เป็นคนซื่อตรง

ขอจงมาเถิด เราจะสั่งสอน เราจะแสดงธรรม
เมื่อปฏิบัติตามคำที่เราสอนแล้ว
ไม่นานก็จะรู้เอง จะเห็นเอง
จะหลุดพ้นจากเครื่องผูก คือ **อวิชชา**ไปได้

(เรียบเรียงจากพระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๑๓ "เวขณสสูตร" ข้อที่ ๔๐๑)

ข้อคิด : **อวิชชา** หมายถึง "ความหลงไม่รู้จริง" "ภาวะที่ปราศจากความรู้" ความรู้ในที่นี้หมายถึงความรู้จริงความรู้ถูกต้อง ปกติสัตว์ทั้งหลายจะอยู่โดยไม่มีความรู้อะไรเลยนั้นเป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าความรู้นั้นเป็นความรู้ผิดก็มีค่าเท่ากับไม่รู้ คนจึงมีอวิชชาหรือความรู้ผิดอยู่เป็นประจำจึงมืดมน ปัญหาของมนุษย์ก็คือปัญหาที่ว่าอะไรเป็นความทุกข์ที่แท้จริง? อะไรเป็นต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดทุกข์? อะไรเป็นความไม่มีทุกข์ที่แท้จริง? และอะไรเป็นหนทางอันแท้จริงซึ่งจะให้ได้มาซึ่งความไม่มีทุกข์นั้นๆ ? การเรียนรู้ธรรมะก็คือ รู้ในสิ่งที่ถูกต้องเป็นความจริง คนศึกษาธรรมะจึงได้ประโยชน์มาก...

คำสอน
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

❀ ❀❀❀ ❀

โอวาทปาฏิโมกข์ ๓
(คำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นหลักใหญ่)

๑. สัพพปาปัสสะ อกรณัง *(เว้นจากความชั่วทั้งปวง ทั้งทางกาย วาจา ใจ)*

๒. กุลัสสูปสัมปทา *(ทำความดีให้ถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ)*

๓. สจิตตปริโยทปนัง *(ชำระใจของตนให้ผ่องแผ้วหมดจดจากเครื่องเศร้าหมอง เช่น โลภ โกรธ หลง เป็นต้น)*

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๔)

การค้าขาย ๕ อย่างที่อุบาสกไม่ควรทำ

๑. สัตถวณิชชา *(การค้าขายศาสตรา อาวุธ เครื่องมือในการเข่นฆ่า)*

๒. สัตตวณิชชา *(การค้าขายสิ่งมีชีวิต ซึ่งย่อมถูกกักขัง บาดเจ็บ ตรอมใจตาย)*

๓. มังสวณิชชา *(การค้าขายเนื้อสัตว์ ซึ่งย่อมมีการเบียดเบียน ฆ่าชีวิตให้ตกล่วง)*

๔. มัชชวณิชชา *(การค้าขายน้ำเมา ซึ่งเป็นโทษถึงความประมาท ถึงพิการ ถึงชีวิตของผู้ดื่ม)*

๕. วิสวณิชชา *(การค้าขายยาพิษ ซึ่งปกติย่อมใช้เพื่อกำจัดชีวิต มิใช่เพื่อรักษาชีวิต)*

(ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย เล่ม ๒๒/๒๘๒)
(อธิบายเพิ่มเติมในวงเล็บ)

ผู้ขึ้นสวรรค์

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ อย่าง ย่อมขึ้นสวรรค์ เหมือนถูกนำตัวไปวางไว้ ธรรม ๕ อย่าง คือ :-

๑. ผู้เว้นจากการฆ่าสัตว์

๒. ผู้เว้นจากการลักทรัพย์

๓. ผู้เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

๔. ผู้เว้นจากการพูดปด

๕. ผู้เว้นจากการตั้งอยู่ในความประมาทด้วยการดื่มน้ำเมา คือ สุรา และ เมรัย

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ อย่าง เหล่านี้แล ย่อมขึ้นสวรรค์ เหมือนถูกนำตัวไปวางไว้."

(ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๒/๑๙๑)

อานิสงส์ในการฟังธรรม ๕

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อานิสงส์ในการฟังธรรม ๕ ประการ เหล่านี้ คือ :-

๑. ย่อมได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟัง

๒. สิ่งที่ได้ฟังแล้วแต่ไม่เข้าใจชัด ย่อมเข้าใจชัดยิ่งขึ้น

๓. บรรเทาความสงสัยเสียได้

๔. ทำความเห็นให้ตรงถูกต้องได้

๕. จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อานิสงส์ในการฟังธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล"

(ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย เล่ม ๒๒/๒๗๖)

โลกธรรม ๘ (ธรรมประจำโลก)

...คือ ***ลาภ-ไม่มีลาภ, ยศ-ไม่มียศ, นินทา-สรรเสริญ, สุข-ทุกข์***

....ซึ่งปุถุชนไม่รู้เท่ามีความยินดียินร้าย...แต่อริยสาวกรู้เท่าไม่ยินดีไม่ยินร้าย

(อัฏฐกนิบาต ปัณณาสกะหมวด ๕๐)

(ควรพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา คือ เกิดขึ้น...ตั้งอยู่ ...ดับไป ควรรู้ตามที่เป็นจริง อย่าให้มันครอบงำจิตได้ คือ อย่ายินดีในส่วนที่ปรารถนา อย่ายินร้ายในส่วนที่ไม่ปรารถนา

จาก นวโกวาท โดยสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส)

ไตรลักษณ์ (สามัญลักษณะ ๓)

ความมีลักษณะเช่นเดียวกันแห่งสังขารทั้งปวง...

๑. อนิจจตา (***อนิจจัง***...ความเป็นของไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงมีความเปลี่ยนแปลง)

๒. ทุกขตา (***ทุกขัง***...ความเป็นทุกข์)

๓. อนัตตตา (***อนัตตา***...ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน)

(ติกนิบาตอังคุตตรนิกาย ๒๐/๓๖๘)

ขันธ์ ๕ อันเป็นที่ตั้งของกองทุกข์

๑. รูป *(ธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมรวมกันเป็นรูปกาย ชาย-หญิง เปลี่ยนแปลงแตกดับ เป็นรังของโรค)*

๒. เวทนา *(ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นในใจ ตั้งอยู่ขณะหนึ่ง ไม่นานก็ดับไป)*

๓. สัญญา *(ความจำได้หมายรู้ เช่น จำรูป จำเสียง จำเรื่องราว จำอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดกับใจได้)*

๔. สังขาร *(อารมณ์ที่เกิดกับใจ ซึ่งปรุงแต่งในทางที่ดีบ้าง ชั่วบ้าง ไม่ดีไม่ชั่วบ้าง)*

๕. วิญญาณ *(ความรู้อารมณ์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น เมื่อรูปมากระทบตา วิญญาณความรู้อารมณ์ก็เกิด)*

(วิภังค์ อภิธัมมปิฎก เล่ม ๓๕/๕๔๒)

(ในวงเล็บอธิบายความเพิ่มเติม ข้อ ๑ และ ๒)

อริยสัจ ๔ *(ความจริงอันประเสริฐ)*

๑. ทุกข์ ...*ทุกข์* คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจต่างๆ เพราะเป็นของทนได้ยาก

๒. ทุกขสมุทัย ...*สมุทัย* คือ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ตัณหาความทะยานอยาก

๓. ทุกขนิโรธ ...*นิโรธ* คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ดับตัณหาได้หมดสิ้น

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ...*มรรค* คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่มรรคมีองค์ ๘

(พระไตรปิฎก เล่ม ๓๕ ข้อ ๑๔๔)

อริยมรรคมีองค์ ๘ *(ทางอันประเสริฐ)*

๑. สัมมาทิฐิ *ปัญญาอันเห็นชอบ* คือเห็นอริยสัจ ๔ (คือเห็นว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่และความตายเป็นทุกข์ การพลัดพรากสิ่งที่รัก ประสบสิ่งที่ไม่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวัง สิ่งเหล่านี้ก็เป็นทุกข์ การเอาชนะความคิดดีหรือชั่วไม่ได้ปัดให้ออกจากตัวทันทีไม่ได้ก็เป็นทุกข์)

๒. สัมมาสังกัปปะ *ความดำริชอบ* คือคิดออกจากกาม ไม่คิดพยาบาท และคิดที่จะไม่เบียดเบียนใคร

๓. สัมมาวาจา *วาจาชอบ* คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ *กระทำชอบ* คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ *เลี้ยงชีวิตชอบ* คือ การประกอบอาชีพแต่ในทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมายไม่ผิดศีลธรรม ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่ผิดจากหน้าที่อันควร

๖. สัมมาวายามะ *ความเพียรชอบ* คือ เพียรในที่ ๔ สถาน (พยายามละอกุศลที่ยังไม่ได้ละ...อันไหนที่ละได้แล้วก็พยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก พยายามทำให้กุศลเกิดขึ้น...อันไหนที่มีเกิดขึ้นแล้วก็พยายามทำให้เจริญยิ่งขึ้น)

๗. สัมมาสติ *ระลึกชอบ* คือ ระลึกในสติปัฏฐาน ๔...กาย เวทนา จิต ธรรม (พยายามให้มีสติอยู่กับ

ตัวเสมอ พยายามที่จะฝึกในแง่ที่จะทำให้กิเลสเบาบางลง)

๘. สัมมาสมาธิ — *สมาธิชอบ* (ตั้งใจมั่นชอบ) คือ เจริญฌานทั้ง ๔ (หมายถึงการเข้าสมาธิที่เป็นไปเพื่อละนิวรณ์โดยตรง คือตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป)

๑. ปัญญาเห็นชอบ ๒. ความดำริชอบ	กลุ่มปัญญา
๓. วาจาชอบ ๔. กระทำชอบ ๕. เลี้ยงชีวิตชอบ	กลุ่มศีล
๖. ความเพียรชอบ ๗. ระลึกชอบ ๘. ตั้งใจมั่นชอบ	กลุ่มสมาธิ

(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๙๙)

ลักษณะของธรรม ๘

๑. คัมภีรา	*(ลึกซึ้ง)*
๒. ทุททสา	*(เห็นได้ยาก)*
๓. ทุรนุโพธา	*(รู้ตามได้ยาก)*
๔. สันตา	*(สงบ)*
๕. ปณีตา	*(ประณีต)*
๖. อตักกาจรา	*(จะคาดคะเนค้นเดามิได้)*
๗. นิปุณา	*(ละเอียด)*
๘. ปัณฑิตเวทนียา	*(รู้ได้เฉพาะบัณฑิต)*

(พระไตรปิฎก เล่ม ๙ ข้อ ๓๔)

เหตุแห่งวิมุติ ๕ *(บรรลุธรรมเร็ว)*

๑. วิมุติด้วย *การฟังธรรม*
๒. วิมุติด้วย *การแสดงธรรม*
๓. วิมุติด้วย *การสาธยายธรรม*
๔. วิมุติด้วย *การตรึกตรองใคร่ครวญธรรม*
๕. วิมุติด้วย *สมาธินิมิต*

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ ข้อ ๒๖)

ปัญญา ๓

๑. จินตามยปัญญา *(ปัญญาสำเร็จ ด้วยการคิด)*
๒. สุตมยปัญญา *(ปัญญาสำเร็จ ด้วยการฟัง)*
๓. ภาวนามยปัญญา *(ปัญญาสำเร็จ ด้วยการอบรมจิต)*

(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ ข้อ ๒๒๘)

ปัญญาวุฑฒิสูตร ๔ *(ความเจริญแห่งปัญญา)*

๑. สัปปุริสสังเสวะ *(คบสัตบุรุษ-ผู้ประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ)*
๒. สัทธัมมัสสวนะ *(ฟังสัทธรรมคำสั่งสอนของท่านโดยเคารพ)*
๓. โยนิโสมนสิการ *(ตริตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีหรือชั่ว โดยอุบายอันแยบคาย)*
๔. ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ *(ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ซึ่งได้ตรองเห็นแล้ว)*

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๑ ข้อ ๒๔๘)

อิทธิบาท ๔ *(คุณเครื่องให้สำเร็จสมปรารถนา)*

๑. ฉันทะ *(พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น-ในธรรม)*

๒. วิริยะ *(พากเพียรประกอบสิ่งนั้น-เพียรเจริญธรรม)*

๓. จิตตะ *(เอาใจฝักใฝ่ไม่ท้อถอย)*

๔. วิมังสา *(หมั่นตริตรองพิจารณาทบทวนเหตุผลในสิ่งนั้น)*

(พระไตรปิฎก เล่ม ๓๕ ข้อ ๕๐๕)

สติปัฏฐาน ๔ *(ที่ตั้งของสติ)*

๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน *(การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง)* ได้แก่....

ก. อานาปานสติ *(การตั้งสติดูลมหายใจเข้า-ออก)*

ข. อิริยาบถ *(กำหนดรู้เท่าทันอิริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน)*

ค. สัมปชัญญะ *(ทำความรู้สึกตัวในการกระทำทุกอย่างเช่น คู้แขน เหยียดแขน ก้าวเดิน กิน)*

ง. ปฏิกูลมนสิการ *(พิจารณาเห็นกายเป็นของไม่สะอาด สกปรก ไม่น่าหลงใหล)*

จ. ธาตุมนสิการ *(พิจารณาเห็นกายโดยการเป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม)*

ฉ. นวัสวถิกา *(พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ)*

๒. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน *(การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้ตามความเป็นจริง)*

...กำหนดดูความรู้สึก สุข-ทุกข์,-ไม่สุข-ไม่ทุกข์,ดีใจ-เสียใจ ที่เกิดขึ้นและดับไปว่ามิใช่ตัวตนเราเขา เป็นต้น

๓. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน *(การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต

ให้รู้ตามความเป็นจริง)

...กำหนดพิจารณาจิตที่เศร้าหมองหรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ ว่าจิตก็สักว่าจิตมิใช่บุคคลตัวตนเราเขา

๔. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน *(การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้ตามความเป็นจริง)*

...กำหนดพิจารณาหัวข้อธรรมต่างๆ หรือธรรมที่เป็นกุศล-อกุศลที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้ก็สักว่าธรรมมิใช่บุคคลตัวตนเราเขา

(การตั้งสติใน ๔ อย่างนี้ จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน)

(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๗๓-๓๐๐)

สัมมัปปธาน ๔ *(ความเพียรชอบ)*

๑. สังวรปธาน *(เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน)*

๒. ปหานปธาน *(เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว)*

๓. ภาวนาปธาน *(เพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน)*

๔. อนุรักขนาปธาน *(เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม)*

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๑ ข้อ ๑๔)

อินทรีย์ ๕ *(ธรรมอันเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน)*, พละ ๕ *(ธรรมอันเป็นกำลัง)*

๑. ศรัทธา *(ความเชื่อ)*
๒. วิริยะ *(ความเพียร)*
๓. สติ *(ความระลึกได้)*
๔. สมาธิ *(ความตั้งใจมั่น)*
๕. ปัญญา *(ความรู้ทั่วถึงสิ่งที่ควรรู้)*

(สุตตันตปิฎก ๓๑ /วรรค๒)



โพชฌงค์ ๗ (ธรรมะที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) (อริยทรัพย์ ๗ อย่าง)

๑. สติ *(ความระลึกได้)*
๒. ธัมมวิจยะ *(ความเลือกเฟ้นธรรม)*
๓. วิริยะ *(ความเพียร)*
๔. ปีติ *(ความอิ่มใจ)*
๕. ปัสสัทธิ *(ความสงบใจและอารมณ์)*
๖. สมาธิ *(ความมีใจตั้งมั่น)*
๗. อุเบกขา *(ความมีใจเป็นกลางวางเฉยอย่างมีสติกำกับ)*

(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๑ ข้อ ๘๑)

นิวรณ์ ๕ (ธรรมอันกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี-เครื่องกังวลที่ทำให้ปัญญาอ่อนกำลังเป็นอกุศลราศี)

๑. กามฉันทะ *(ความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบมีรูปเป็นต้น)* เปรียบเหมือน หนี้
๒. พยาบาท *(การปองร้ายผู้อื่น)* เปรียบเหมือน โรค
๓. ถีนมิทธะ *(จิตหดหู่ และเซื่องซึมเคลิบเคลิ้ม)* เปรียบเหมือน เรือนจำ
๔. อุทธัจจะ กุกกุจจะ *(ความฟุ้งซ่านและรำคาญ)* เปรียบเหมือน ความเป็นทาส
๕. วิจิกิจฉา *(ความลังเลสงสัยไม่ตกลงได้)* เปรียบเหมือนทางไกล

กันดาร

(พระไตรปิฎก เล่ม ๙ ข้อ ๓๗๘)

โทษวิจิกิจฉา ๕ *(ความลังเลสงสัยไม่ตกลงได้)*

๑. ทำให้ทุกข์
๒. ชอกระกำช้ำระบม
๓. ไร้พลัง
๔. ไม่บรรลุเร็ว
๕. ไม่เด็ดขาด

ความเสื่อมของชาวพุทธ ๗

๑. ขาดการเยี่ยมเยียนภิกษุ
๒. ละเลยการฟังธรรม
๓. ไม่ศึกษาในอธิศีล
๔. ไม่มากด้วยความเลื่อมใสในภิกษุ ทั้งที่เป็นเถระผู้ใหญ่และปานกลาง
๕. เพ่งโทษฟังธรรม
๖. แสวงหาเขตบุญนอกศาสนานี้
๗. ทำความเคารพก่อนในเขตบุญนอกศาสนานี้

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๓ ข้อ ๒๗)

โทษของการกล่าวโทษพระอริยะ ๑๐

๑. ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ
๒. เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว
๓. สัทธรรมย่อมไม่ผ่องแผ้ว

๔. เป็นผู้เข้าใจว่าตนได้บรรลุในสัทธรรมทั้งหลาย
๕. ไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์
๖. ต้องอาบัติเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง
๗. ย่อมถูกโรคอย่างหนัก
๘. ถึงความเป็นบ้ามีจิตฟุ้งซ่าน
๙. เป็นผู้หลงใหลกระทำกาละ *(ตายอย่างขาดสติ)*
๑๐. เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาตนรก

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๔ ข้อ ๘๘)

คติ ๕

๑. นิรยะ *(นรก)*
๒. ติรัจฉานโยนิ *(กำเนิดดิรัจฉาน)*
๓. เปตติวิสัย *(ภูมิแห่งเปรต)*
๔. มนุสสะ *(มนุษย์)*
๕. เทวะ *(เทวดา)*

(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๑ ข้อ ๒๘๑)

อจินไตย ๔ *(เรื่องที่บุคคลไม่ควรคิด)*

๑. พุทธวิสัยของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
๒. ฌานวิสัยของผู้ได้ฌาน
๓. วิบากแห่งกรรม
๔. ความคิดเรื่องโลก

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๑ ข้อ ๗๗)

กาลามสูตร ๑๐ *(ข้อห้ามมิให้เชื่อโดยอาการ ๑๐ อย่าง)*

๑. อย่าได้เชื่อถือ ตามถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังมา *(มา อนุสสเวนะ)*

๒. อย่าได้เชื่อถือ ตามถ้อยคำสืบๆ กันมา *(มา ปรัมปายะ)*

๓. อย่าได้เชื่อถือ โดยตื่นข่าวว่าได้ยินอย่างนี้ *(มา อิติกิรายะ)*

๔. อย่าได้เชื่อถือ โดยอ้างตำรา *(มา ปิฎกสัมปทาเนนะ)*

๕. อย่าได้เชื่อถือ โดยเดาเอาเอง *(มา ตักกเหตุ)*

๖. อย่าได้เชื่อถือ โดยคาดคะเน *(มา นยเหตุ)*

๗. อย่าได้เชื่อถือ โดยความตรึกตามอาการ *(มา อาการปริวิตักเกนะ)*

๘. อย่าได้เชื่อถือ โดยชอบใจว่าต้องกับทิฐิของตัว *(มา ทิฏฐินิชฌานักขันติยา)*

๙. อย่าได้เชื่อถือ โดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ *(มา ภัพพรูปตายะ)*

๑๐. อย่าได้เชื่อถือ โดยความนับถือว่าสมณะนี้คือครูของเรา *(มา สมโณ โน ครูติ)*

เมื่อใด พึงรู้ด้วยตนเองว่าธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษเป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๐ หน้า ๕๐๕)

กถาวัตถุ ๑๐ *(เรื่องที่ควรพูด)*

๑. เรื่องที่ชักนำ ให้มักน้อย ปรารถนาน้อย *(อัปปิจฉกถา)*

๒. เรื่องที่ชักนำ ให้สันโดษ ยินดีในปัจจัยตามมีตามได้ *(สันตุฏฐิกถา)*

๓. เรื่องที่ชักนำ ให้สงัดจากกิเลส สงัดกาย สงัดใจ *(ปริเวกกถา)*

๔. เรื่องที่ชักนำ ไม่ให้คลุกคลีกับกิเลส ไม่ให้คลุกคลีเป็นหมู่ *(อสังสัคคกถา)*

๕. เรื่องที่ชักนำ ให้ปรารภความเพียร *(วิริยารัมภกถา)*

๖. เรื่องที่ชักนำ ให้บริสุทธิ์ในศีล *(สีลกถา)*

๗. เรื่องที่ชักนำ ให้จิตตั้งมั่นในสมาธิ ให้ทำใจให้สงบ *(สมาธิกถา)*

๘. เรื่องที่ชักนำ ให้เกิดปัญญา *(ปัญญากถา)*

๙. เรื่องที่ชักนำ ให้ทำใจให้พ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง *(วิมุติกถา)*

๑๐. เรื่องที่ชักนำ ให้เกิดความรู้ความเห็นในความที่ใจพ้นจากกิเลส *(วิมุตติญาณทัสสนกถา)*

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๔ ข้อ ๖๙)

อนุสสติ ๑๐ *(ข้อที่ควรระลึก)*

๑. พุทธานุสสติ *(ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์)*
๒. ธัมมานุสสติ *(ระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์)*
๓. สังฆานุสสติ *(ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์)*
๔. สีลานุสสติ *(ระลึกถึงศีลเป็นอารมณ์)*
๕. จาคานุสสติ (ระลึกถึงทานที่ตนให้แล้วเป็นอารมณ์)
๖. เทวตานุสสติ *(ระลึกถึงคุณที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดา ให้มีจิตใจสูงเป็นอารมณ์)*
๗. อานาปานสติ *(ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์)*
๘. มรณสติ *(ตั้งสติระลึกถึงความตายที่จะต้องมาถึงอย่างแน่นอนเป็นอารมณ์)*
๙. กายคตาสติ *(ระลึกถึงทั่วไปในกายให้เห็นว่าเป็นของไม่สะอาดไม่งามไม่น่าหลงไหลเป็นรังของโรค)*
๑๐. อุปสมานุสสติ (ระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับกิเลส และความทุกข์)

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ ข้อ ๑๘๐)

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ *(ที่ตั้งแห่งการทำบุญ)*

๑. ทานมัย *(บุญสำเร็จด้วยการ ให้ทาน)*
๒. สีลมัย *(บุญสำเร็จด้วยการ รักษาศีล)*
๓. ภาวนามัย *(บุญสำเร็จด้วยการเจริญสมาธิภาวนาลดโลภ*

โกรธ หลง)

๔. อปจายนมัย *(บุญสำเร็จด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนแก่ผู้ใหญ่)*

๕. เวยยาวัจจมัย *(บุญสำเร็จด้วยการช่วยขวนขวายทำงานที่ถูกที่ชอบ)*

๖. ปัตติทานมัย *(บุญสำเร็จด้วยการ ทำให้ผู้อื่นได้บุญ หรือให้ส่วนบุญ)*

๗. ปัตตานุโมทนามัย *(บุญสำเร็จด้วยการยินดีที่ผู้อื่นได้บุญ หรืออนุโมทนาส่วนบุญ)*

๘. ธัมมัสสวนมัย *(บุญสำเร็จด้วยการ ฟังธรรม-อ่านหนังสือธรรมะ)*

๙. ธัมมเทสนามัย *(บุญสำเร็จด้วยการ แสดงธรรม)*

๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์ *(บุญสำเร็จด้วยการทำความเห็นให้ถูกตรง)*

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒/๒๑๕,๒๓/๑๒๖)

ข้อคิด : ๙ ข้อหลังไม่ต้องใช้เงินเลย (ข้อ ๒-๑๐)

บารมี ๑๐ *(ทำกำลังใจให้เต็ม)*

๑. ทานบารมี *(จิตของเราพร้อมที่จะให้ทานเป็นปกติ เป็นการตัดความโลภ)*

๒. ศีลบารมี *(พร้อมในการทรงศีลเป็นปกติ เป็นการตัดความโกรธ)*

๓. เนกขัมมะบารมี *(จิตพร้อมในการถือบวช เป็นการตัดอารมณ์ของกามคุณ)*

๔. ปัญญาบารมี *(จิตพร้อมที่จะใช้ปัญญาเป็นเครื่องประหัตประหารอุปาทานให้พินาศไป เป็นการตัดความโง่)*

๕. วิริยะบารมี *(มีความเพียรทุกขณะ ควบคุมใจไว้เสมอ เป็นการตัดความขี้เกียจ)*

๖. ขันติบารมี *(มีทั้งอดทั้งทน อดกลั้นต่อสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ เป็นการตัดความไม่รู้จักอดทน)*

๗. สัจจะบารมี *(ทรงตัวไว้ตลอดเวลาว่าเราจะจริงทุกอย่างในด้านของการทำความดี เป็นการตัดอารมณ์ใจกลับกลอก)*

๘. อธิษฐานบารมี *(ตั้งใจไว้ให้ตรงโดยเฉพาะ เป็นการทรงกำลังไว้ให้สมบูรณ์บริบูรณ์)*

๙. เมตตาบารมี *(สร้างอารมณ์ความดีไม่เป็นศัตรูกับใคร มีความรักตนเสมอด้วยบุคคลอื่น เป็นการสร้างความเยือกเย็นของใจ)*

๑๐. อุเบกขาบารมี *(วางใจเป็นกลางเฉยไว้ในสิ่งที่เกินกว่าจะช่วยได้ เช่น เมื่อร่างกายมันไม่ทรงตัว)*

(พระไตรปิฎก เล่ม ๓๓ ข้อ ๑)
(อธิบายความในวงเล็บโดยพระราชพรหมยาน)

หลักตัดสินธรรมวินัย ๘

๑. เป็นไปเพื่อความ คลายกำหนัด *(วิราคะ)*
๒. เป็นไปเพื่อความ ปราศจากทุกข์ ไม่ประกอบสัตว์ไว้ *(วิสังโยคะ)*
๓. เป็นไปเพื่อความ ไม่สะสมกองกิเลส *(อปจยะ)*
๔. เป็นไปเพื่อความ เป็นผู้มักน้อย *(อัปปิจฉะ)*
๕. เป็นไปเพื่อความ สันโดษยินดีด้วยของที่มีอยู่ *(สันตุฏฐิ)*
๖. เป็นไปเพื่อความ สงัดจากกิเลส จากหมู่ *(ปวิเวกะ)*
๗. เป็นไปเพื่อความ เพียร *(วิริยารัมภะ)*
๘. เป็นไปเพื่อความ เป็นคนเลี้ยงง่าย *(สุภระ)*

...นี้เป็นธรรม เป็นวินัย เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา...

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๓ ข้อ ๑๔๓)

เป้าหมายของการประพฤติพรหมจรรย์

“.....ภิกษุทั้งหลาย ! พรหมจรรย์นี้เราประพฤติ...

มิใช่ ! เพื่อหลอกลวงคนให้นับถือ

มิใช่ ! เพื่อเรียกคนมาเป็นบริวาร

มิใช่ ! เพื่ออานิสงส์เป็นลาภสักการะและเสียงสรรเสริญ

มิใช่ ! เพื่ออานิสงส์จะได้เป็นเจ้าลัทธิ หรือเพื่อค้านลัทธิอื่นใดให้ล้มไป

และมิใช่ ! เพื่อให้มหาชนเข้าใจว่าเราได้เป็นผู้วิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ก็หามิได้

ภิกษุทั้งหลาย !...ที่แท้พรหมจรรย์นี้เราประพฤติเพื่อสำรวม เพื่อละ เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับทุกข์สนิท...”

(พระไตรปิฎก จตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย เล่มที่ ๒๑/๓๓/๒๕)

แก่นแท้ของการประพฤติพรหมจรรย์

“.....ภิกษุทั้งหลาย ! พรหมจรรย์นี้เราประพฤติ....

มิใช่ ! มีลาภสักการะและเสียงสรรเสริญเป็นอานิสงส์ เพราะเปรียบเท่ากับกิ่งและใบของต้นไม้

มิใช่ ! มีความถึงพร้อมแห่งศีลเป็นอานิสงส์ เพราะเปรียบเท่ากับสะเก็ดของต้นไม้

มิใช่ ! มีความถึงพร้อมแห่งสมาธิเป็นอานิสงส์ เพราะเปรียบเท่ากับเปลือกของต้นไม้

มิใช่ ! ความถึงพร้อมแห่งญาณทัสสนะ (ปัญญา) เป็นอานิสงส์ เพราะเปรียบเท่ากับกระพี้ของต้นไม้

ภิกษุทั้งหลาย !....การประพฤติพรหมจรรย์นี้มี เจโตวิมุตติ ความหลุดพ้นแห่งจิตนั้นนั่นแหละเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมาย เป็นแก่นสาร เป็นผลสุดท้ายของพรหมจรรย์ เพราะเปรียบเท่ากับแก่นของต้นไม้..."

(พระไตรปิฎก มหาสาโรปมสูตร เล่มที่ ๑๒/๓๗๓/๓๕๒)

❀ ❀❀❀ ❀

"....สัตว์ที่จุติ (ตาย) จากมนุษย์ กลับมาเกิดในมนุษย์มีเป็นส่วนน้อย ส่วนที่จุติจากมนุษย์ไปเกิดในนรก เกิดในสัตว์เดียรัจฉาน เกิดในปิตติวิสัย (เปรต) มากกว่าโดยแท้..."

(พุทธพจน์จากพระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ ข้อ ๒๐๖)

"...เมื่อเราอยู่ตามสบาย (ยถาสุขัง โข เม วิหรโต) อกุศลธรรมย่อมเจริญยิ่ง กุศลธรรมย่อมเสื่อม แต่เมื่อเราเริ่มตั้งตนเพื่อความลำบาก (ทุกขายะ ปนะ เม อัตตานัง ปทหโต) อกุศลธรรมย่อมเสื่อมลง กุศลธรรมย่อมเจริญยิ่ง...."

(เทวทหสูตรจากพระไตรปิฎก เล่ม ๑๔ ข้อ ๑๕)

"...คนเราควรมองหาผู้มีปัญญาใดๆ ที่คอยชี้โทษ คอยกล่าวคำขนาบอยู่เสมอไป ว่าคนนั้นแหละคือ...ผู้ชี้ขุมทรัพย์

...ควรคบบัณฑิตที่เป็นเช่นนั้น เมื่อคบหากับบัณฑิตชนิดนั้นอยู่ ย่อมมีแต่ดีท่าเดียว ไม่มีเลวเลย..."

(พุทธพจน์จากพระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๑๖)

“นัตถิ ฌานัง อปัญญัสสะ
ปัญญา นัตถิ อฌายโต
ยัมหิ ฌานัญจะ ปัญญา จ
ส เว นิพพาน สันติเก

ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา
ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน
ฌานและปัญญามีอยู่ในผู้ใด
ผู้นั้นแล อยู่ในที่ใกล้นิพพาน”

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ ข้อ ๓๕)

“ผลของบุญและบาป
จะหนักหรือเบาขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้กระทำ”

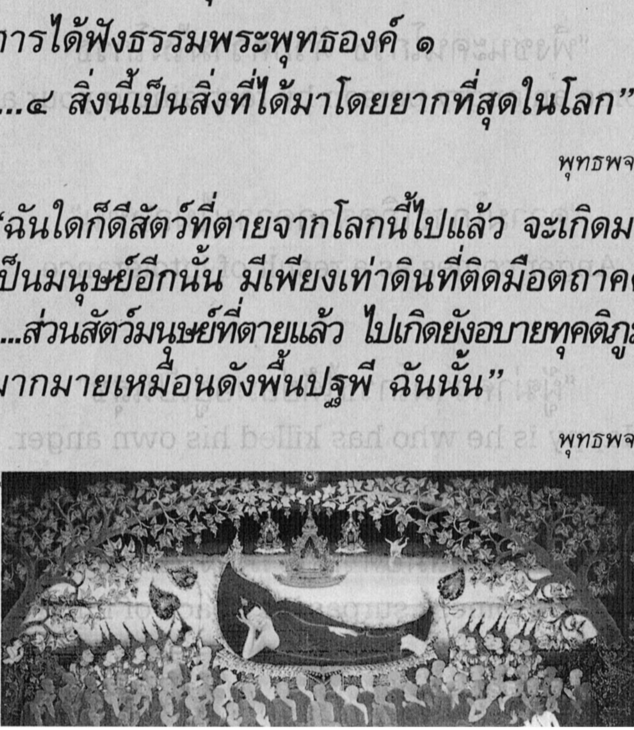
พุทธพจน์

“การได้เกิดเป็นมนุษย์ ๑
การมีชีวิตดำรงอยู่ได้ ๑
การได้พบพระพุทธเจ้า ๑
การได้ฟังธรรมพระพุทธองค์ ๑
....๔ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ได้มาโดยยากที่สุดในโลก”

พุทธพจน์

“ฉันใดก็ดีสัตว์ที่ตายจากโลกนี้ไปแล้ว จะเกิดมาเป็นมนุษย์อีกนั้น มีเพียงเท่าดินที่ติดมือตถาคต .....ส่วนสัตว์มนุษย์ที่ตายแล้ว ไปเกิดยังอบายทุคติภูมิมากมายเหมือนดังพื้นปฐพี ฉันนั้น”

พุทธพจน์



SAYINGS OF THE BUDDHA

...ความไม่ทำบาปชั่วทั้งปวง ...To avoid all evils

...การทำความดีให้ถึงพร้อม ...To cultivate good

...การชำระใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ...To purify one's own mind

"นี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย" "This is a Teaching of all Buddhas"

...เพื่อความพ้นทุกข์... ...To go beyond suffering...

"ผู้ชี้โทษ คือ ผู้ชี้ขุมทรัพย์ให้"
Our critic is our guide to precious treasure.

"พึงชนะคนโกรธ ด้วยความไม่โกรธ"
Overcome an angry person by restraining your anger.

"ความโกรธเกิดจากความไม่อดทน"
Anger comes as a result of intolerance.

"ผู้ฆ่าความโกรธได้ย่อมอยู่เป็นสุข"
Happy is he who has killed his own anger.

"สุขใดเสมอด้วยความสงบไม่มี"
No happiness surpasses peace of mind.

"พึงสอนผู้อื่นอย่างไร ควรทำตนอย่างนั้น"
Practise what you preach.

"ผู้สงบใจได้ย่อมอยู่เป็นสุข"
One who can maintain peace of mind is happy.

"ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า"
But best of all, to do no evil act.

"ความอยากย่อมผลักดันให้คนวิ่งวุ่น"
Craving and desire make a man desperately forevermore.

"ความเป็นหนี้เป็นทุกข์ในโลก"
Indebtednees is just another kind of suffering.

"ผู้ชนะย่อมก่อเวร ผู้แพ้ย่อมนอนเป็นทุกข์"
The winner creates enmity; the loser is sickened by defeat.

"ถ้าจะทำก็ควรทำให้จริง"
Whatever you do, do it with all your heart and soul.

“คนจะพ้นทุกข์ได้เพราะความเพียร”

Through perseverance, comes liberation.

“ที่ลับสำหรับทำความชั่วไม่มีในโลก”

In the world, there is no place to hide, for the does of evil.

“คนที่ผลัดวันประกันพรุ่งมีแต่ความเสื่อม”

Those who procrastinate meet only with failure.

“ชนะตนนั่นแหละเป็นดี”

It is a virtue indeed to conguer oneself.

“โทษของคนอื่นเห็นง่าย โทษของตนเห็นยาก”

The mistakes of others are easy to see,

but what of our own mistakes.

“ความกตัญญูไม่มีในคนใด การคบกับคนนั้นก็ไร้ประโยชน์”

There is no use in friendship with an ungrateful person.

“อย่ารังเกียจผู้ที่มีกรรม อย่าซ้ำเติมผู้ที่หลงผิด”

...จงชี้ทางถูกให้แก่ผู้ที่มืดบอด...

Don't repel...Don't reproach the careless man

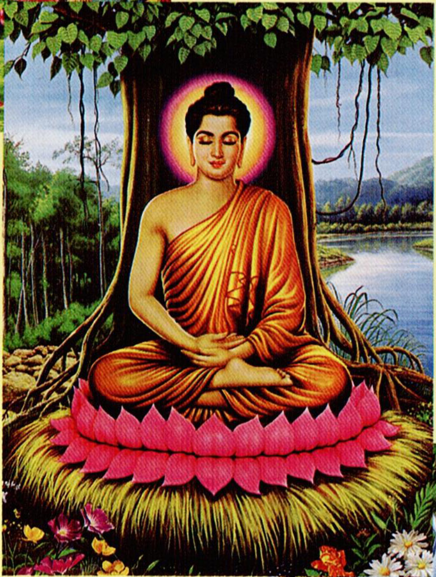
but tell the blind with the good way.

วันวิสาขบูชา

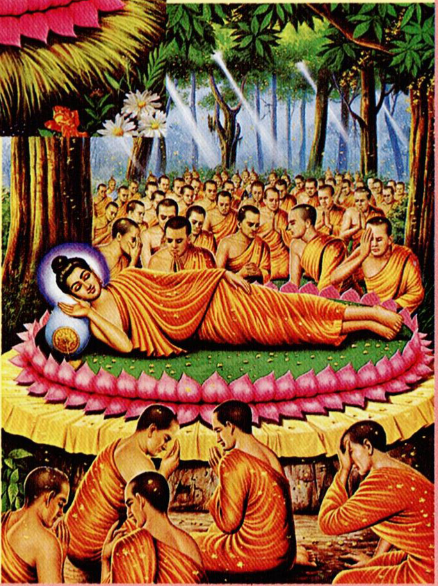
ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ (วันเพ็ญ) กลางเดือน ๖



วันประสูติ พระนางสิริมหามายา อัครมเหสีในพระเจ้าสุทโธทนะ ทรงมีประสูติกาล คือ เจ้าชายสิทธัตถะ ณ ป่าลุมพินีวัน ซึ่งเป็นดินแดนระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์กับกรุงเทวทหะ ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพระพุทธศักราช ๘๐ ปี



วันตรัสรู้ ตรงกับวันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ณ ควงไม้ศรีมหาโพธิ์ ต.อุรุเวลาเสนานิคม กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี



วันปรินิพพาน ตรงกับวันที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ณ สาลวโนทยานของมัลลกษัตริย์ เมืองกุสินารา ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ซึ่งเป็นวาระเริ่มต้นของปีพุทธศักราช



วันอาสาฬหบูชา

ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ (วันเพ็ญ) กลางเดือน ๘

วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ (เดือนอาสาฬหะ) พระองค์ทรงแสดงธรรมแก่ปัญจวัคคีย์ คือ **"ธรรมจักรกัปปวัตนสูตร"** อันเป็น **"ปฐมเทศนา"** ประกาศพระศาสดา เมื่อจบพระธรรมเทศนาแล้ว พระอัญญาโกณฑัญญะได้บรรลุเป็นพระอริยเจ้าชั้นโสดาบันเป็นอริยเจ้าองค์ที่ ๒ รองจากพระพุทธองค์ เป็นสักขีพยานว่าพระองค์ได้ตรัสรู้จริง ทรงสั่งสอนได้จริง และผู้ปฏิบัติตามก็ได้รับผลดีจริง เป็นวันที่พระพุทธศาสนาได้เริ่มประดิษฐานลงในโลก เป็นวันที่พระรัตนตรัยองค์ที่ ๓ คือ พระสงฆ์เกิดขึ้นในโลก

ใจความโดยสรุปของธรรมจักรกัปปวัตนสูตร คือ มีทางที่บรรพชิต (นักบวช) ไม่ควรประพฤติปฏิบัติอยู่ ๒ ทางคือ...

กามสุขัลลิกานุโยค *การประกอบตนให้พัวพันด้วยสุขในกาม*

อัตตกิลมถานุโยค *การประกอบทรมานตนให้ลำบากเปล่า*

ต่อจากนั้นทรงแสดงทางที่บรรพชิตควรปฏิบัติ คือ ทางสายกลาง เรียกว่า **"มัชฌิมาปฏิปทา"** คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ เป็นทางที่จะนำไปสู่ความสงบ ความรู้ยิ่ง และเพื่อความดับทุกข์ รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ประการ



วันมาฆบูชา

ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ (วันเพ็ญ) กลางเดือน ๓

"จาตุรงคสันนิบาต"

....พระสงฆ์จากที่ต่างๆ เดินทางมุ่งมาเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมีจำนวนถึง ๑,๒๕๐ องค์ เป็นการมาประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย

....พระสงฆ์ที่มาประชุมเหล่านั้น ล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น

....พระสงฆ์ที่มาประชุมวันนั้น ล้วนเป็นเอหิภิกขุ คือ ได้รับอุปสมบทโดยตรง จากพระพุทธเจ้า

....ในวันมาฆบูชา ดวงจันทร์เสวยมาฆฤกษ์เต็มบริบูรณ์

"พุทธโอวาท"

ณ พระเวฬุวันมหาวิหาร ใกล้กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ ในวันมาฆบูชาได้เกิดมีการประชุม ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นการประชุมครั้งสำคัญที่สุด ก็เพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดง **"โอวาทปาติโมกข์"** ซึ่งแปลว่า คำสอนที่เป็นหลักใหญ่เรียกว่า **หัวใจของพระพุทธศาสนา** กล่าวสั้น ๆ คือ ๑.เว้นชั่ว ๒.ทำดี ๓. ทำใจให้บริสุทธิ์



พระพุทธชินราช พิษณุโลก พระพุทธรูปองค์นี้ สร้างคราวเดียวกับ (พระพุทธชินสีห์) และ(พระศาสดา)ประดิษฐานอยู่ในพระวิหารใหญ่ทิศตะวันตก ณ วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ อ.เมือง จ.พิษณุโลก



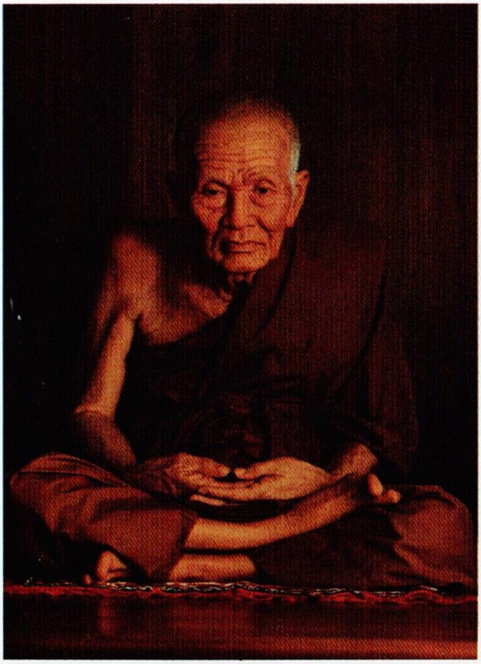
พระพุทธชินสีห์ เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย สมัยสุโขทัย หน้าตักกว้าง ๕ ศอก ๑ คืบ ๗ นิ้ว พระพุทธรูปองค์นี้สร้างคราวเดียวกับ(พระพุทธชินราชเมืองพิษณุโลก) และ (พระศาสดา) เดิมประดิษฐานอยู่ในพระวิหารทิศเหนือ ณ วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ จ.พิษณุโลก ร.๓ ได้อัญเชิญมาประดิษฐานอยู่ในพระอุโบสถ วัดบวรนิเวศ กรุงเทพฯ ปัจจุบัน



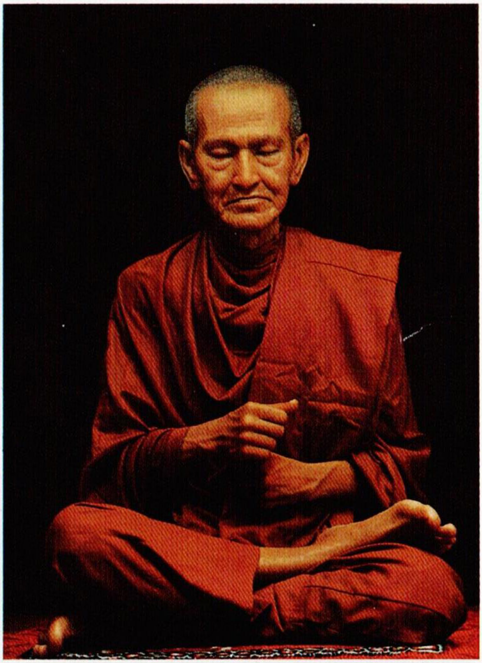
พระศาสดา เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย สมัยสุโขทัย หน้าตักกว้าง ๔ ศอก ๑ คืบ ๘ นิ้ว พระพุทธรูปองค์นี้ สร้างคราวเดียวกับ (พระพุทธชินราชเมืองพิษณุโลก) และ (พระพุทธชินสีห์) เดิมประดิษฐานอยู่ในพระวิหารทิศใต้ ณ วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ จ.พิษณุโลก ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย เจ้าอธิการสงฆ์องค์หนึ่ง อัญเชิญมาไว้ที่วัดบางอ้อช้าง จ.นนทบุรี ปัจจุบันประดิษฐานอยู่ในพระวิหาร วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ



พระศรีศากยมุนี เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย หล่อด้วยสำริด ประดิษฐานเป็นพระประธานในพระวิหารวัดสุทัศน์เทพวราราม กรุงเทพฯ ในสมัยรัชกาลที่ ๑ โปรดเกล้าฯ ให้อัญเชิญพระพุทธรูปมาจากพระวิหารหลวง วัดมหาธาตุ จ.สุโขทัย



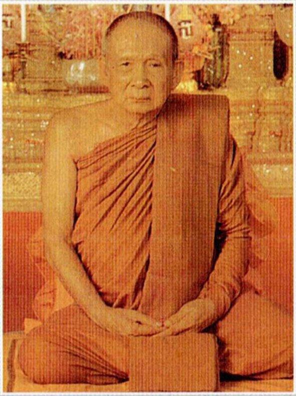
หลวงปู่ทวด



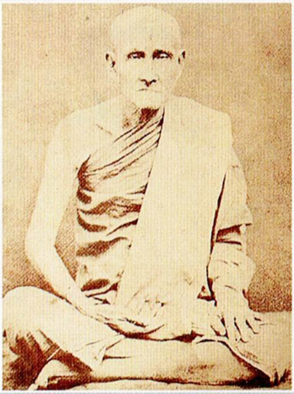
สมเด็จพุฒาจารย์โต พรหมรังสี



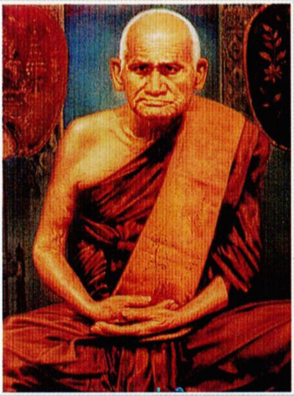
"...เพ่ง..."	เพ่ง	พินิจไม้สวรรค์	ส่งมา
	เพียร	เฝ้าดูลีลา	สีสรร...เส้นสาย
	โพธิ	จิตงาม...จรัสจ้า	เฝ้าเพ่ง..พร่างพราย
	ธรรม	แท้กลั่นใจกาย	เกล็ดแก้ว...เกริกสวรรค์



สมเด็จพระสังฆราช
สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒนมหาเถร)



สมเด็จพระวันรัต
(ทับ พุทธสิริ)



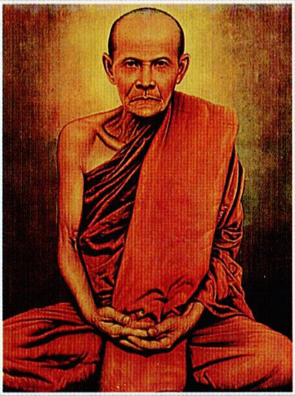
หลวงพ่อเงิน พุทธโชติ



พระอุบาลีคุณูปมาจารย์
(จันทร์ สิริจันโท)



หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล



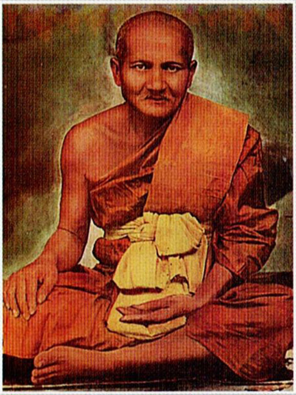
หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต



หลวงพ่อเพา พุทธสโร
(ท่านพุทธสราจารย์)



พ่อท่านคล้าย จันทสุวัณโณ



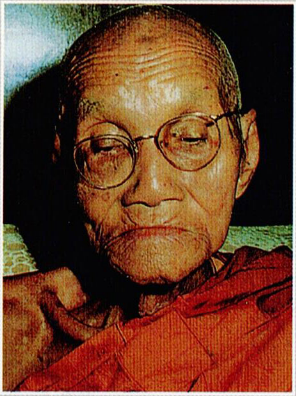
หลวงพ่อปาน โสนันโท



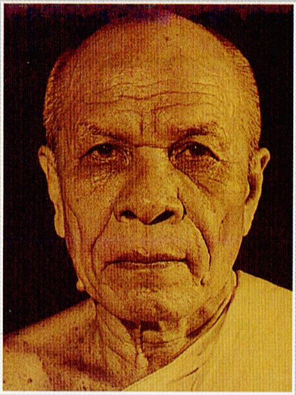
หลวงปู่เครื่อง ธัมมจาโร



หลวงปู่จันทร์ เขมิโย



หลวงปู่คำมี พุทฺธสาโร



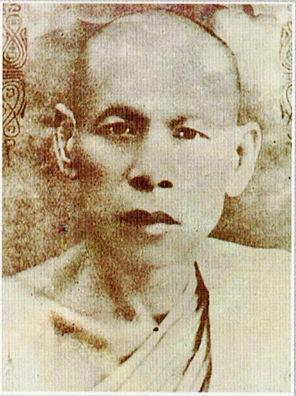
หลวงพ่อสด จนฺทสโร



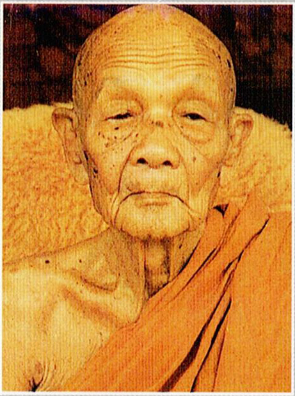
พ่อท่านคลิ้ง จันทสิริ



หลวงปู่โต๊ะ อินทสุวัณโณ



หลวงปู่ดี ฉันโน



หลวงปู่ดูลย์ อตุโล



พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม



หลวงปู่คำแสน (ทิม) อินทจักโก



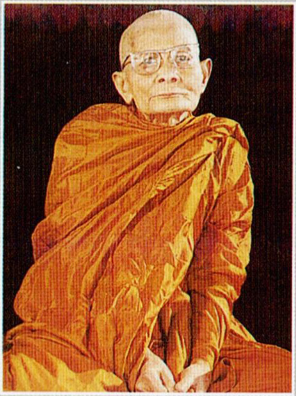
พระอาจารย์มหาปิ่น ปัญญาพโล



หลวงปู่ตื้อ อจลธัมโม



หลวงปู่ขาว อนาลโย



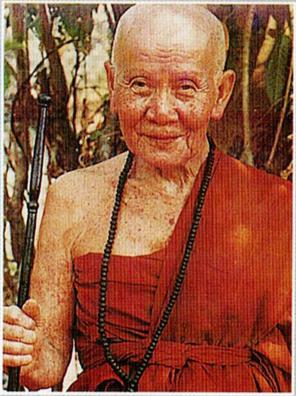
หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ



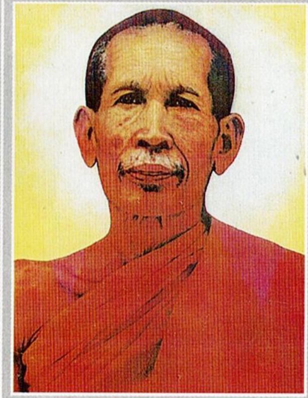
หลวงปู่สีโห เขมโก



หลวงปู่เกตุ จันทสุวัณโณ



หลวงปู่คำแสน คุณาลังกาโร



หลวงพ่อโอภาสี



หลวงปู่กินรี จันทิโย



ครูบาอินทจักรรักษา



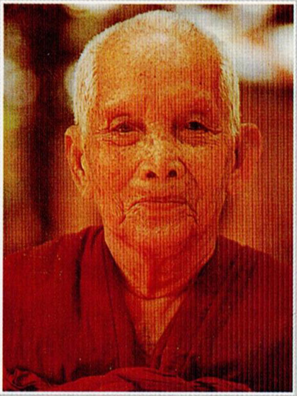
หลวงปู่โทน กันตสีโล



หลวงปู่บัว สิริปุณฺโณ



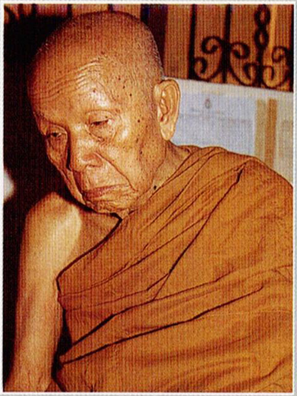
หลวงปู่พระพุทธบาทตากผ้า



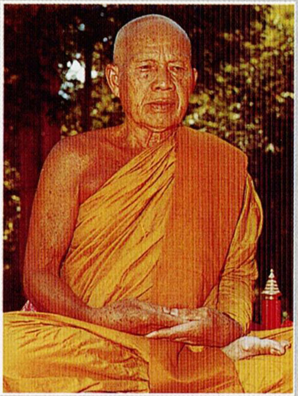
หลวงปู่บุดดา ถาวโร



หลวงปู่ฝั้น อาจาโร



หลวงปู่อ่อน จักกธัมโม



หลวงปู่บุญมา ฐิตเปโม



หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี



หลวงปู่อ่อนสี สุเมโธ



หลวงปู่คำดี ปภาโส



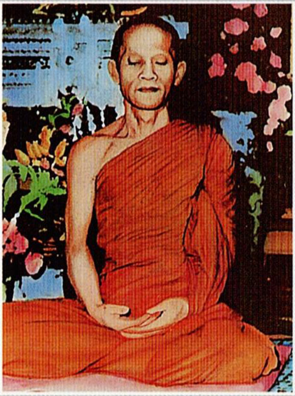
พระอาจารย์จันทร์ เขมปัตโต



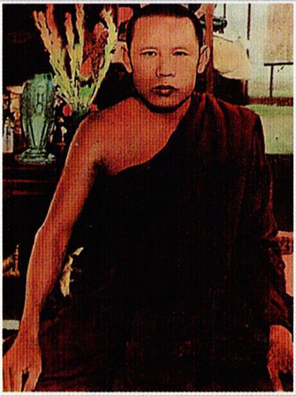
หลวงปู่ชอบ ฐานสโม



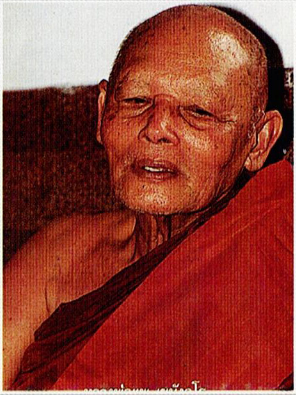
หลวงปู่หลุย จันทสาโร



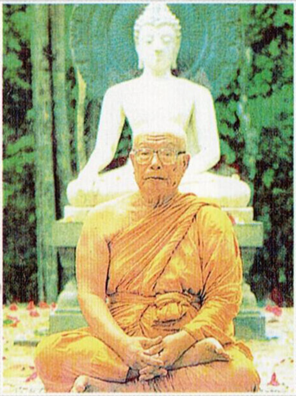
เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต



ท่านพ่อลี ธัมมธโร



หลวงพ่อแพ เขมังกโร



ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ



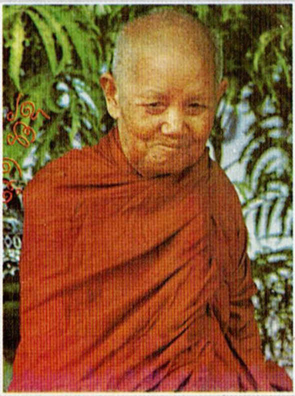
พระอาจารย์มหาทองสุก สุจิตฺโต



หลวงปู่สิม พุทธาจาโร



หลวงปู่ชามา อาจุตฺโต



หลวงปู่ผาง จิตฺตคุตฺโต



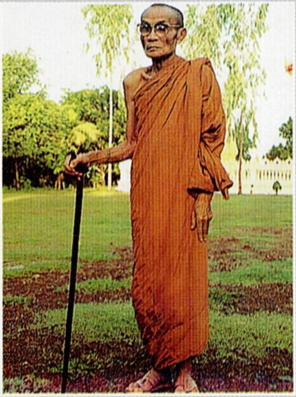
หลวงพ่อกัสสปมุนี



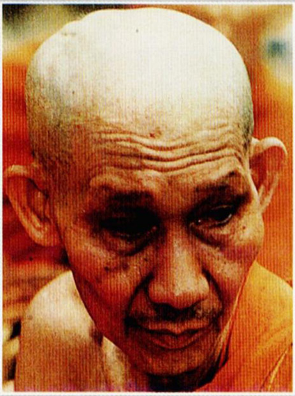
หลวงพ่อชม อนํคโณ



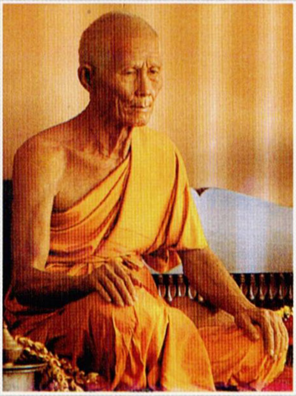
หลวงปู่สาม อกิญฺจโน



หลวงปู่บุญ ชินวังโส



หลวงปู่เกษม เขมโก



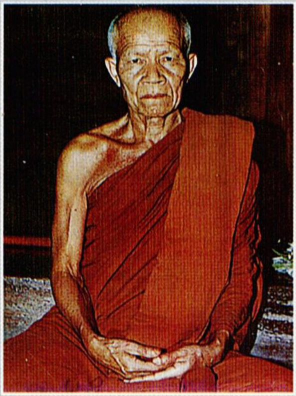
หลวงปู่ครูบาชัยยะวงศาพัฒนา



หลวงปู่บัวพา ปัญญาภาโส



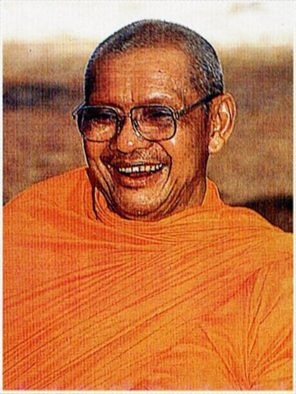
หลวงปู่อ่อนสา สุขกาโม



พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน



หลวงพ่ออุตตมะ



หลวงพ่อฤาษีลิงดำ



หลวงพ่อชา สุภัทโท



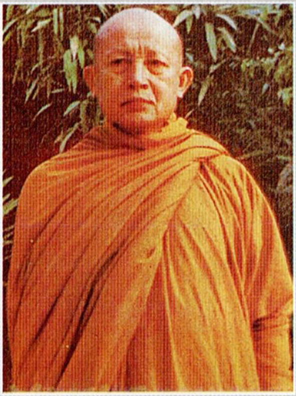
หลวงปู่ศรี มหาวีโร



หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ



พระอาจารย์สิงห์ทอง ธัมมวโร



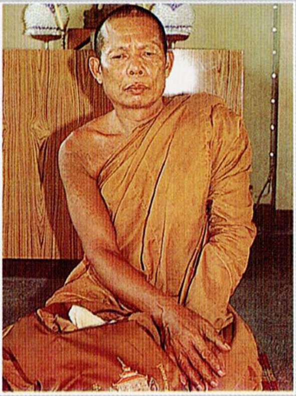
พระอาจารย์จวน กุลเชฏฺโฐ



พระอาจารย์วัน อุตฺตโม



หลวงปู่พุธ ฐานิโย



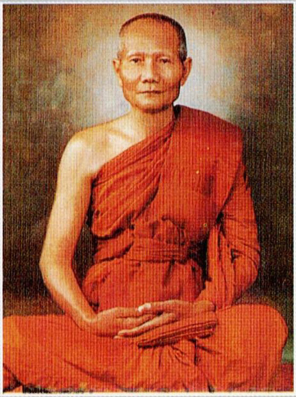
พระอาจารย์คำพอง ติสฺโส



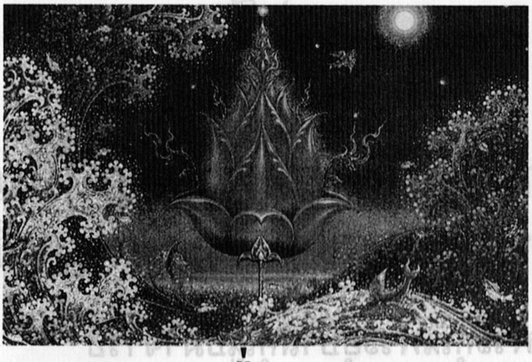
หลวงพ่อเมตตาหลวง



พระอาจารย์ถวิล จิณณธัมโม



หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม



พระพุทธดำรัสเรื่องอายตนนิพพาน อายตนนิพพานและตน (อัตตา)

อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตนํ ยตฺถ เนว ปฐวี น อาโป น เตโช น วาโย น อากาสานญฺจายตนํ น วิญฺญาณญฺจายตนํ น อากิญฺจญฺญายตนํ น เนวสญฺญานาสญฺญายตนํ นายํ โลโก น ปรโลโก น อุโภ จนฺทิมสุริยา ตมหํ ภิกฺขเว เนว อาคตึ วทามิ น คตึ น ฐิตึ น จุตึ น อุปปตฺตึ อปฺปติฏฺฐํ อปฺปวตฺตํ อนารมฺมณเมว ตํ เอเสวนฺโต ทุกฺขสฺสาติ *[ขุ. อุ. ๒๕/๑๕๘/๒๐๖-๒๐๗/พ.ศ.๒๕๒๕]* แปลว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อายตนะนั้นมีอยู่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ โลกนี้ โลกหน้า พระจันทร์และพระอาทิตย์ทั้งสอง ย่อมไม่มีในอายตนะนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่กล่าวซึ่งอายตนะนั้นว่าเป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ เป็นการอุปบัติ อายตนะนั้นหาที่ตั้งอาศัยมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้ นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์ฯ

❀ ❀❀❀ ❀

ผลการปฏิบัติของพระสุปฏิปันโนว่า พระนิพพานไม่สูญ : พระนิพพานเป็นอัตตา

๑. พระเดชพระคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร์)

ได้แสดงพระธรรมเทศนากัณฑ์ที่ ๘ เรื่องมงคลกถา เมื่อวันที่ ๑๐ กันยายน ๒๔๗๐ ในหนังสือพระธรรมเทศนา มงคลกถา ๓๘ ธรรมวิจยานุศาสน์ คิริมานนทสูตร พร้อมด้วยอธาตุ ชุดพิเศษ เล่มที่ ๕ หน้า ๙๖-๙๗ ว่า

"อันตัวที่ไม่ตายนั้นท่านให้ชื่อว่าโพธิสัตว์ พึงสันนิษฐานได้ว่าสัตว์นั้นแลคือตัวเรา เป็นผู้ไม่ตายเหมือนอย่างพระอริยเจ้ามีพระพุทธเจ้าเป็นต้น เมื่อได้สำเร็จพระอรหัตตผลแล้ว ก็เป็นอันได้สำเร็จพระนิพพาน เมื่อท่านสำเร็จพระนิพพานแล้ว สัตว์ที่ตรัสรู้ที่ไม่เคยตายนั้น ก็ยังอยู่ไม่สูญไปข้างไหน สูญแต่กิเลสเครื่องก่อภพก่อชาติเท่านั้นเอง จึงพอสันนิษฐานเห็นได้ว่า พระนิพพานไม่สูญอย่างเอก แต่การที่จักทำให้สำเร็จต้องฝ่าฝืนอำนาจของพระยามาร"

๒. พระเดชพระคุณพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตมหาเถระ

กล่าวไว้ในโอวาทของท่าน ในหนังสือมุตโตทัย หน้า ๒๔ ว่า

"แม้พระบรมศาสดาของเราก็เช่นเดียวกัน พระองค์ประทับนั่งอยู่ ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์แห่งเดียว เมื่อจะดับโลกสาม ก็มิได้เหาะขึ้นไปในโลกสาม คงดับอยู่ที่จิต ที่จิตนั้นเองเป็นโลกสาม ฉะนั้นท่านผู้ต้องการดับโลกสาม พึงดับจิตของตนๆ จนทำลายกิริยา

คือตัวสมมติหมดสิ้นจากจิต ยังเหลือแต่**อกิริยา** เป็น **ฐีติจิต ฐีติธรรม อันไม่รู้จักตาย** ฉะนี้แล"

๓. พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

ได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่อง **ติลักขณาทิคาถา** เมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๔๙๗ ในหนังสือชีวประวัติผลงาน รวมพระธรรมเทศนา ๖๓ กัณฑ์ หน้า ๔๐๗ ว่า

"ส่วนกายพระอรหัตถ้าถึงพระอรหัตละก็เป็นนิจจัง สุขัง อัตตาแท้ๆ กายธรรมก็มีขันธ์เหมือนกัน แต่เป็นธรรมขันธ์ ท่านไม่เรียกเบญจขันธ์ เป็นธรรมขันธ์เสีย มีธาตุเหมือนกัน เป็นวิราคธาตุ เป็นวิราคธรรม"

❀ ❀❀❀ ❀

คำว่าธาตุเป็นเบาะของธรรม ธรรมเป็นเบาะของธาตุน่ะเป็นเบาะ อย่างนี้มนุษย์มาเกิดในมนุษย์โลกมีอายตนะ ของชั้นกามนี่ โลกายตนะต้องมีโลกายตนะเป็นเบาะ ไม่มีโลกายตนะเป็นเบาะเกิดไม่ได้ เขาเรียกว่า โลกายตนะ อายตนะของโลก อายตนะมี ๒ อย่าง อายตนะของธรรม **"ธรรมายตนะ"** ธรรมายตนะน่ะ ไม่ใช่อื่นทีเดียว นิพพานทีเดียว ที่พระองค์ทรงรับสั่งว่า **อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตนํ** นิพพานเป็นอายตนะอยู่อันหนึ่ง นิพพานเป็นอายตนะอยู่ พระพุทธเจ้าไปนิพพานเบาะนิพพานก็มี

นิพพานอยู่ข้างบน สูงจากภพสามนี่ขึ้นไปสามเท่าภพสาม โตเท่ากันกับภพสามนี่ สว่างเป็นแก้วไปหมดทั้งนั้น งดงาม

อายตนะนิพพานเป็นของละเอียด ละเอียดทีเดียว นั่นแหละ นิพพานที่พระพุทธเจ้าเข้าถึงที่เรียกว่าอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ เข้าไปแล้วไม่กลับ

มานั่นแหละ นิพพานนั่นแหละได้ชื่อว่าเป็นอายตนะอยู่อันหนึ่ง เรียกว่า นิพพานเฉยๆ ไม่เรียกว่า พระนิพพาน ธรรมกายของพระสีธาตุราชกุมาร เข้าไปอยู่ในนิพพานนั้น เรียกว่า พระนิพพาน ธรรมกายนั่นเรียกว่า พระนิพพาน แต่ว่านิพพานที่ยังเป็นเครื่องรองรับนั้น เรียกว่า อายตนนิพพาน หรือเรียกว่า นิพพานเฉยๆ พระนิพพานคือพระเข้านิพพาน ให้รู้จักหลักอย่างนี้นะ

[ชีวประวัติ ผลงาน และรวบรวมพระธรรมเทศนา ๖๓ กัณฑ์ ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พ.ศ. ๒๕๒๗ หน้า ๑๓๔, ๔๕๗, ๔๕๘]

๔. หลวงปู่ชอบ จานสโม วัดป่าโคกมน บ้านโคกมน ตำบลผาน้อย อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย

หนังสือชีวประวัติ ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๓๕ หน้า ๑๒๙-๑๓๐ ว่า

“นิพพานไม่ได้สูญ ไม่ได้อยู่ตามที่โลกคาดคะเนหรือเดากัน ทำจริงจะได้เห็นของจริง รู้จริง และจะเห็นนิพพานเอง เห็นพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เห็นครูบาอาจารย์ที่ท่านบริสุทธิ์เอง และหายสงสัยโดยประการทั้งปวง”

๕. หลวงพ่อพระราชพรหมยาน (หลวงพ่อฤาษีลิงดำ วัดท่าซุง) จ.อุทัยธานี

“ใครจะมีความรู้ มีความสามารถแค่ไหนก็ตาม มีบุญวาสนาบารมีขนาดไหนก็ตาม...ในที่สุดก็ตาย...จุดที่ไม่ตายก็มีจุดเดียว คือ...นิพพาน”

(จากหลวงพ่อสนทนาธรรมที่วิหาร ๑๐๐ เมตร เมื่อ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๓๒)

๖. พระเดชพระคุณพระราชวิสุทธิญาณโสภณ (หลวงพ่อพระมหาบัว ญาณสัมปันโน)

ได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่อง**ความตายเป็นธรรมดา** ในหนังสือธรรมชุดเตรียมพร้อม หน้า ๔๓๕ ว่า

"**การที่เราบำเพ็ญอยู่เวลานี้** และ**บำเพ็ญเรื่อยมานี้**แล คือการดำเนินเพื่อหลบหลีกปลีกภัยทั้งหลายโดยลำดับ **จนบรรลุถึง "มหาสมบัติอันพึงหวัง" จากนั้นจะเรียกว่า "นิจจัง" เป็นของเที่ยงก็ได้** เพราะไม่มีอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องไม่มีอะไรเข้ามาทำลายจิตให้เดือดร้อนวุ่นวาย **จะเรียกว่า "บรมสุข" ก็ไม่ผิด จะเรียกว่า "อัตตา" ก็ไม่น่าจะผิด เพราะเป็น "ตน" แท้** คือตนในหลักธรรมชาติ ไม่มี **"สมมติ"** น้อยใหญ่ แม้ปรมณูเข้ามาเกี่ยวข้องใจ **แต่ไม่ได้หมายถึง "อัตตา" ที่เป็นคู่กับ "อนัตตา"** นั้นเป็นความสมมติอีกขั้นหนึ่งซึ่งเป็นทางดำเนินเพื่อพระนิพพาน

❀ ❀❀❀ ❀

ที่ว่าพระนิพพานไม่มีนั้น คือกิเลสหลอกตรงๆ ก็กิเลสทั้งหลายตลอดโคตรแซ่ของกิเลสมันไม่เคยเห็นพระนิพพาน มันจะทราบได้อย่างไรว่านิพพานมีหรือไม่มี พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ต่างหากเห็นนิพพานท่านจึงสอนให้พวกเราไปนิพพานกัน **ถ้าอยากไปนิพพานก็ให้เชื่อพระพุทธเจ้า** ถ้าอยากลงไปนอนเป็นปลาต้มอยู่ในนรกก็ให้เชื่อกิเลสตัวหลอกว่านิพพานไม่มี

[จาก คำถาม-คำตอบปัญหาธรรม โดยท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน พ.ศ.๒๕๓๖ หน้า ๕๐]

❀ ❀❀❀ ❀

โอวาทพระสุปฏิปันโน

❀ ❀❀❀ ❀

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

อำนาจของกรรมใหญ่ยิ่งที่สุดในโลก ไม่มีอำนาจใดอาจทำลายได้ ***แม้อำนาจของกรรมดีก็ไม่อาจทำลายอำนาจของกรรมชั่ว*** และ ***อำนาจของกรรมชั่วก็ไม่อาจทำลายอำนาจของกรรมดี*** อย่างมากที่สุดที่มีอยู่คืออำนาจของกรรมดี แม้ทำให้มากให้สม่ำเสมอในภพภูมินี้ ก็อาจจะทำให้อำนาจของกรรมชั่วที่ได้ทำมาแล้ว ตามมาถึงได้ยาก.

ธรรมสำคัญประการหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญคือ *เมตตาธรรม* ใครทั้งหลายก็สรรเสริญบรรดาผู้มีเมตตาธรรม ในขณะเดียวกันก็มีผู้ต้องเป็นทุกข์เพราะมีเมตตา ด้วยหลงเข้าใจว่า เมื่อมีเมตตา มีความสงสารก็ต้องมีใจไม่เป็นสุข ซึ่งที่จริงหาถูกต้องไม่ ***มีเมตตาต่อเขาผู้เป็นทุกข์นั้นดีนัก*** แต่ ***อย่าลืมเมตตาตน*** ตนเองปล่อยให้ใจตัวเองเป็นทุกข์เพราะเมตตาเขา ไม่มีอำนาจใดจะไปสู้กับอำนาจธรรมของใครได้ ***เมื่อเชื่อในเรื่องอำนาจกรรมเช่นนี้ ใจที่มีเมตตาก็จะเป็นการมีเมตตาอย่างถูกต้อง อย่างมีปัญญา*** ไม่พาใจตนเองไปสู่ความเร่าร้อนด้วยความเมตตาที่ไม่ถูกต้อง

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่ทวด (เหยียบน้ำทะเลจืด)

วัดช้างให้ จ.ปัตตานี

พูดมาก	เสียมาก
พูดน้อย	เสียน้อย
ไม่พูด	ไม่เสีย
นิ่งเสีย	โพธิสัตว์

"มนุษย์ผู้ใดเห็นแก่งานส่วนตัว...
...มนุษย์ผู้นั้นจะไม่มีงานทำในไม่ช้า
มนุษย์ผู้ใดเห็นแก่ทรัพย์ส่วนตัว
...มนุษย์ผู้นั้นจะไม่มีทรัพย์ครองในไม่ช้า
มนุษย์ผู้ใดเห็นแก่นอนมาก
...มนุษย์ผู้นั้นจะไม่ได้นอนในไม่ช้า"

"นะโมโพธิสัตโต อาคันติมายะ อิติภะคะวา"

❀ ❀❀❀ ❀

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พฺรหฺมรํสี)

วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร

"หมั่นสร้างบารมีไว้......แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง"

"ลูกเอ๋ย...ก่อนจะเที่ยวไปขอบารมีหลวงพ่อองค์ใด เจ้าจะต้องมีทุนของตัวเองคือบารมีของตนลงทุนไปก่อน เมื่อบารมีของเจ้าไม่พอจึงค่อยขอยืมบารมีคนอื่นมาช่วย...หากไม่เช่นนั้นแล้วเจ้าจะเอาตัวไม่รอดเพราะหนี้สินในบุญบารมีที่เที่ยวไปขอยืมมาจนพ้นตัว...เมื่อทำบุญทำกุศลได้บารมีมาก็ต้องเอาไปผ่อนใช้หนี้เขาจนหมด ไม่มีอะไรเหลือติดตัวแล้วเจ้าจะมีอะไรไว้ในภพหน้า...หมั่นสร้างบารมีไว้แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง

จงจำไว้นะ...เมื่อยังไม่ถึงเวลาเทพเจ้าองค์ใดจะคิดช่วยเจ้าไม่ได้...ครั้นถึงเวลา...ทั่วฟ้าจบดินก็ต้านเจ้าไม่อยู่...จงอย่าไปเร่งเทวดาฟ้าดิน เมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลยจะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า"

❀ ❀❀❀ ❀

สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทธสิริ)
วัดโสมนัสวิหาร
แขวงนางเลิ้ง เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

"เพ่งอัฐิเป็นกรรมฐาน
เยี่ยมป่าช้าหาอรรถธรรม
พิจารณาความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย"



หลวงพ่อเงิน พุทธโชติ

วัดหิรัญญาราม (วัดวังตะโก)

ต.บางคลาน อ.โพทะเล จ.พิจิตร

"การศึกษากรรมฐานควรทำให้แจ้งและถูกต้องตามหลักธรรมวินัย ...เพราะเมื่อคิดผิด สอนผิด พิจารณาด้วยสัญญาผิดๆ ก็จะทำให้เสียเวลา ทั้งยังเป็นผู้ทำลายคำสอนของพระพุทธเจ้าอีกด้วย"

❀ ❀ ❀

"กรรมเก่าของเราเคยทำไว้อย่างไร...ก็ตายด้วยโรคเก่านั้น..."

❀ ❀❀❀ ❀

พระอุบาลีคุณูปมาจารย์
(จันทร์ สิริจันโท)

วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร ยศเส กรุงเทพมหานคร

"...ควรพวกเราทั้งหลายคิดดูให้เห็นโทษและคุณแห่งความตายเสียให้ชัดใจ...ผู้มีปัญญาไม่ควรประมาทความตาย...ให้เห็นว่าเป็นสมบัติสำหรับตัวเรา เราจะต้องการในกาลอันสมควร...คือความตายมาถึงเราสมัยใด สมัยนั้นแหละชื่อว่ากาลอันสมควร ไม่ควรจะเกลียด ไม่ควรจะกลัว...

สังขารทั้งหลาย คือสัตว์ที่เกิดมาในไตรภพจะหลีกหลบให้พ้นจากความตาย ไม่มีเลย...เมื่อมีความเกิดเป็นเบื้องต้นแล้ว ย่อมมีความตายเป็นเบื้องปลายทุกคน นัยหนึ่งให้เอาความเกิดความตายซึ่งมีประจำอยู่ทุกวันเป็นเครื่องหมาย

เมื่อพิจารณาถึงความตาย ก็ต้องพิจารณาถึงความป่วยไข้ และความแก่ ความชรา เพราะเป็นเหตุเป็นผลกัน...ให้พิจารณาถึงพยาธิความป่วยไข้ว่า *พยาธิ ธมฺโมมหิ พยาธิ อนตีโต* เรามีความป่วยไข้เป็นธรรมดา จะข้ามล่วงพ้นไปจากความป่วยไข้หาได้ไม่...ถ้าแลพิจารณาเห็นความชราอันเป็นปัจจุบันได้ก็ยิ่งประเสริฐ

ความระงับสังขารทั้งหลายนั้น ท่านมิได้หมายถึงความตาย...ท่านหมายถึงวิปัสสนาญาณ และอาสวักขยญาณ คือปัญญารู้เท่าสังขาร รู้ความสิ้นไปแห่งอาสวะเป็นชื่อของ...*พระนิพพาน*...เป็นยอดแห่งความสุข"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล
วัดเลียบ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี

“การให้ทานอันใดๆ ก็ให้กันมามากแล้ว ย่อมมีผลานิสงส์มากเหมือนกัน แต่ยังสู้ผู้เข้ามาบวชเป็นตาผ้าขาว เป็นแม่ชีแล้วรักษาศีลอุโบสถไม่ได้ มีอานิสงส์มากกว่าให้ทานนั้นเสียอีก

ถ้าใครอยากได้บุญมากๆ ได้ไปสวรรค์ ไปพระนิพพาน เพื่อการพ้นทุกข์แล้วละก็ควรบวชเป็นตาผ้าขาว เป็นแม่ชีรักษาศีลอุโบสถเสียในวันนี้...

การปฏิบัติสมาธิภาวนานั้น เป็นชื่อแห่งความเพียรที่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายในบวรพระพุทธศาสนา ได้ถือเป็นข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นอย่างยิ่ง ***ธรรมะที่จะนำมนุษย์ให้พ้นทุกข์นี้ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น...***”

❀ ❀ ❀

“...กรรมนี้แหละจะจำแนกสัตว์ให้เป็นไปต่างๆ นานา ทำให้เลวให้ดี ให้ชั่ว ให้ประเสริฐ ก็เป็นผลของกรรมที่ทำไว้ทั้งสิ้น...เราเกิดเป็นมนุษย์มีความสูงศักดิ์มาก แต่*อย่านำเรื่องของสัตว์มาประพฤติ มนุษย์ของเราจะต่ำลงกว่าสัตว์ และจะเลวกว่าสัตว์อีกมากเวลาตกนรก จะตกหลุมที่ร้อนกว่าสัตว์มากมาย* อย่าพากันทำ...ให้พากันละบาปและบำเพ็ญบุญอย่าให้เสียชีวิตลมหายใจไปเปล่า ที่ได้มีวาสนาเกิดมาเป็นมนุษย์...”

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่มั่น ภูริทัตตะเถระ

วัดป่าสุทธาวาส อ.เมือง จ.สกลนคร

“ผู้ปฏิบัติพึงใช้อุบายปัญญาฟังธรรมเทศนาทุกเมื่อ ถึงจะอยู่คนเดียวก็ตาม...คืออาศัยการสำเหนียก กำหนดพิจารณาธรรมอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน...

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูปธรรมที่มีอยู่ปรากฏอยู่...รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) ก็มีอยู่ปรากฏอยู่...ได้เห็นอยู่ ได้ยินอยู่ ได้สูดดม ลิ้มเลีย และสัมผัสอยู่...จิตใจเล่า ก็มีอยู่ ความคิดนึกรู้สึกในอารมณ์ต่างๆ ทั้งดีและร้ายก็มีอยู่...ความเสื่อม ความเจริญ ทั้งภายนอกภายในก็มีอยู่...ธรรมชาติอันมีอยู่โดยธรรมดาเขาแสดงความจริง คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้ปรากฏอยู่ทุกเมื่อ...เช่น ใบไม้มันเหลืองหล่นร่วงลงจากต้น ก็แสดงความไม่เที่ยงให้เห็นดังนี้เป็นต้น

เมื่อผู้ปฏิบัติมาพินิจพิจารณาด้วยสติปัญญา โดยอุบายนี้อยู่เสมอแล้วชื่อว่าได้ฟังธรรมอยู่ทุกเมื่อ ทั้งกลางวันและกลางคืนแลฯ ”

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงพ่อเพา พุทธสโร
(ท่านพุทธสราจารย์)
วัดเขาวงกฏ ต.สนามแจง อ.บ้านหมี่ จ.ลพบุรี

"อันการที่จะเจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐานนั้น ***จำต้องอบรมศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน*** ถ้าศีลยังบกพร่อง แม้จะเจริญวิปัสสนาก็ไม่มั่นคงถาวร ดุจไม้ที่ไร้แก่นฉันนั้น..."

"สำหรับฆราวาสให้รักษาศีล ๕ และศีล ๘ ให้ได้...สำหรับพระสงฆ์องค์เณรให้พิจารณากายและจิต ให้ฆ่าเสียซึ่งกิเลสทั้งปวง คือ โลโภ โทโส โมโห เอาออกให้หมดในจิตใจ เมื่อออกไปหมดสิ้นแล้ว จะไม่มีอวิชชาอีกต่อไป อวิชชาหมด ภพชาติก็หมด...ทำให้ได้

พระพุทธศาสนาสอนมนุษย์ในโลกนี้ด้วย ธรรมะ ... เมื่อได้บวชเป็นพระเณร กินข้าวชาวบ้านการงานไม่ได้ทำ เพียงให้นั่งภาวนา ปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรมเท่านั้น ก็ต้องให้สำเร็จ จะได้ชดใช้หนี้บุญคุณเขาหมด

เขาชาวบ้านนั้นก็ได้ยกย่องว่า พระสงฆ์เป็นนาย...พวกชาวบ้านเป็นทาสรับใช้เป็นทาสของพระสงฆ์...ชาวบ้านวางใจถึงปานนี้...***ต้องเอาดี ให้ได้ !***"

❀ ❀❀❀ ❀

พ่อท่านคล้าย จันทสุวัณโณ
วัดพระธาตุน้อย (วัดจันดี)
ต.ช้างกลาง อ.ฉวาง จ.นครศรีธรรมราช

"คนเราเกิดมา ย่อมมีดีและมีชั่ว อันเป็นของคู่กัน...สิ่งหนึ่งที่จะต้องกระทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง เพื่อประเทศชาติญาติวงศาคณาญาติร่วมโลกจะอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขก็ต้องมีการรู้จักรับผิดชอบชั่วดี ใครมีหน้าที่อะไรก็ของใครของมัน

อีกอย่างหนึ่ง ทุกคนเกิดมาในโลกนี้แล้ว *ทุกคนก็มีโอกาสทำชั่วได้ ก็ควรหาโอกาสเสริมสร้างความดีเอาไว้บ้าง*

ท่านพระครูกราย อาจารย์ของอาตมา (ฉัน) เคยพูดไว้อีกว่า...พระสงฆ์ทั้งหลายนั้นท่านบวชเข้ามาก็เพื่อสร้างความดี มีศีล มีภาวนา ทำให้เกิดสติปัญญา...คนทำความชั่วนั้นก็เพราะไม่มีสติ ไม่มีปัญญา จึงเป็นเหตุให้ไปก่อทุกข์ภัยมาสู่ตนเอง

พระอาจารย์ฝ่ายกรรมฐานทั้งหลาย และอาจารย์ผู้ทรงวิทยาคุณ ท่านสร้างแต่ความดีทั้งสิ้น ดังนั้นเราทั้งหลายก็ควรทำความดีกันได้แล้ว...!"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงพ่อปาน โสนันโท
(พระครูวิหารกิจจานุการ)
วัดบางนมโค อ.เสนา จ.พระนครศรีอยุธยา

"ในชีวิตฉันไม่เคยฆ่าสัตว์เลย...ตัวเล็กตัวใหญ่ก็ตาม ถ้าฆ่าโดยเจตนาแล้วไม่เคยทำ แม้แต่ยุงก็ไม่เคยตบ"

"*ในงานศพ...*ที่มาไหว้ศพน่ะ เขามาไหว้สัจจธรรมของพระพุทธเจ้านะ คือท่านตรัสว่าร่างกายของคนน่ะมันเป็นอนิจจัง...ไม่เที่ยง เวลาอยู่ก็เป็นทุกข์ในที่สุดก็อนัตตาคือตาย ใครบังคับบัญชาไม่ได้ *เวลากราบทีแรก*เขานึกถึงพระพุทธเจ้าว่าทรงเทศน์ไว้ถูก เทศน์ไว้ตรง ข้าพระพุทธเจ้าขอยอมรับนับถือ เป็นมรณานุสสติกรรมฐาน *กราบครั้งที่* ๒ เขานึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์จากพระโอษฐ์ เหมือนดอกมะลิแก้วแพรวพราวไปด้วยความจริงอันประเสริฐ ทำบุคคลทั้งหลายไม่ให้เมามัน และทำให้เข้าถึงความสุข *กราบครั้งที่* ๓ นึกถึงพระสงฆ์ พระอริยสงฆ์ทั้งหลายที่ท่านร้อยกรองพระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้แล้วไม่ปล่อยให้อันตรธานสูญไป รวบรวมเข้าไว้...***นี่กราบความดีของพระ ๓ พระนะ เขาไม่ได้กราบผีกราบศพ !***"

"ถึงแม้เราจะมีคาถาอาคมของดีอะไรก็ตาม เราก็ต้องตาย...ก่อนตายควรเลือกทางเดินเอา อย่างน้อยที่สุดเราควรไปสวรรค์ชั้นกามาวจรให้ได้...***ขอให้ทุกคนนะ เวลาก่อนจะหลับ ให้นึกถึงความดีที่ตนเคยทำไว้*** ทรัพย์สินที่สละเป็นวิหารทาน ธรรมทาน สังฆทานเลี้ยงพระ นึกถึงศีลที่ตนเคยรักษา เทศน์ที่ตนเคยฟัง แล้วหมั่นภาวนาถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พระพุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วจะรู้ว่าฉันหวังดีกับลูกหลานเพียงใด คนไหนทำดีมากไม่ได้ก็ให้สร้างความดี ๒ อย่างที่ฉันต้องการ คือ ๑. อย่าดื่มสุราเมรัย ๒. อย่าลักขโมย อย่าเป็นโจร"

"เมื่อจะเจริญกรรมฐาน ***ให้ตั้งอยู่ในพรหมวิหาร ๔ ให้เป็นฌานสมาธิแน่วแน่ให้แผ่เมตตาไปทั่วจักรวาล*** แล้วจึงพิจารณาตามอารมณ์วิปัสสนาหรือภาวนาตามแบบสมถะ...ทุกคนตายแล้วจงไปสวรรค์...จงไปพรหมโลก... จงไปนิพพาน"

✿ ✿✿✿ ✿

หลวงปู่เครื่อง ธัมมจาโร
วัดเทพสิงหาร ต.นายูง อ.น้ำโสม จ.อุดรธานี

"***จิตมนุษย์มีพลังมหาศาล*** จะทำอะไรก็มักสำเร็จ ก็เพราะมีดวงจิตที่เป็นกำลังสำคัญ จิตดวงเดียวสำคัญที่สุด...จิตมันบอกลักษณะไม่ได้ แต่มันก็มีความรู้สึกอยู่ภายใน...เว้นแต่ว่ามนุษย์เกิดมาแล้ว จะเอาดีหรือเอาชั่วเท่านั้น มันเป็นขั้นตอนอยู่ตรงนี้ถ้าเอาดีก็ต้องได้ของดีมาประดับตัวแน่นอน..."

❀ ❀ ❀

"มนุษย์ควรเจริญด้วยธรรม ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่ผู้มีปกติในข้อวัตรปฏิบัติธรรม คือ ความดีมีศีลธรรมนั้นเองจะช่วยได้..."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่จันทร์ เขมิโย
(พระเทพสิทธาจารย์)

วัดศรีเทพประดิษฐาราม ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม

"ทำกรรมฐาน ถ้าไม่พบตัววิปัสสนา ก็จะไม่มีทางพบกับความสุขอันแท้จริงได้ *สพฺพปาปสฺส อกรณํ* ถ้าจะเข้าถึงพระพุทธเจ้า จะต้องไม่ทำชั่วทุกอย่าง ศีลต้องบริสุทธิ์ *กุสลสฺสูปสมฺปทา* ทำความดีมีเฉลียวฉลาด ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมเสมอ ทำจิตให้ผ่องแผ้ว นี่เป็นจุดหมายอันแท้จริง ของพระพุทธเจ้าและพระศาสนาอย่างแท้จริง..."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่คำมี พุทฺธสาโร
วัดถ้ำคูหาสวรรค์ อ.เมือง จ.ลพบุรี

"...เดิน นั่ง ยืน เดิน ในทุกอิริยาบถ ทรงไว้ด้วยสติ-สัมปชัญญะ ตลอดเวลา สองอย่างนี้เคลื่อนจากกันไม่ได้ ถ้าแยกจากกันในวินาทีใด ก็หมายความว่าความรู้แจ้งเห็นจริงพลอยดับหายไปเหมือนกัน เหมือนเครื่องยนต์ ถ้าน้ำมันขาดตอน เครื่องก็จะสะดุดหยุดลงชั่วขณะเหมือนกัน...

เกิดเป็นคน อย่าทิ้งความดีนะลูกหลานนะ เราเป็นฆราวาส คุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณมารดา บิดานี่ ถ้าทำดีปฏิบัติถูกแล้ว สิ่งที่ไม่ปรากฏนาม-รูป จะมาอนุโมทนา จำไว้นะลูกหลานนะ...คำพูดนี่สำคัญ...ลูกไอ้...ลูกอี...ก็อย่าว่า...อย่าทำนะ...ถ้าทำถ้าพูด พระจะหนีหมดเลย...ไม่ดีนะ..."

❀ ❀❀❀❀ ❀

หลวงพ่อสด จนฺทสโร (พระมงคลเทพมุนี)
วัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

"ว่าในด้านภาวนา...กายนี้มีซ้อนกันเป็นชั้นๆ มีกายทิพย์ซ้อนอยู่ในกายมนุษย์ กายรูปพรหมซ้อนอยู่ในกายทิพย์ กายอรูปพรหมซ้อนอยู่ในกายรูปพรหม กายธรรมซ้อนอยู่ในกายอรูปพรหม...คนเราที่ว่าตายนั้นคือ กายทิพย์กับกายมนุษย์หลุดพรากออกจากกัน เหมือนมะขามกะเทาะล่อนจากเปลือกฉะนั้น กายทิพย์ก็หลุดจากกายมนุษย์ไปฯ"

"สุขในฌานอะไรจะไปสู้ ในภพนี่ไม่มีสุขเท่าถึงดอก สุขในฌานนะ...สุขลืมสมบัตินั่นแหละ สมบัติกษัตริย์ก็ไม่อยากได้ สุขในฌานนะ สุขนักหนาทีเดียว เต็มส่วนความสุขก็หนึ่ง เฉยวิเวกวังเวงเปลี่ยวเปล่า เรามาคนเดียว ไปคนเดียวหมดทั้งสากลโลก คนทั้งหลายไปคนเดียวทั้งนั้น ไม่มีคู่สองเลย จะเห็นว่าลูกสักคนหนึ่งก็ไม่มี สามีสักคนหนึ่งก็ไม่มี ภรรยาสักคนหนึ่งก็ไม่มี ***ต่างคนต่างมา ต่างคนต่างไป ต่างคนต่างตาย ต่างคนต่างเกิด*** เป็นอย่างนี้ ปล่อยหมด ไม่ว่าอะไรไม่ยึดถือทีเดียว เรือกสวนไร่นา ตึกร้านบ้านช่อง ก่อนเราเกิดเขาก็มีอยู่อย่างนี้ หญิงชายเขาก็มีกันอยู่อย่างนี้ เราเกิดแล้วก็มีอยู่อย่างนี้ เราตายไปแล้วมันก็มีอยู่อย่างนี้ เห็นดิ่งลงไปทีเดียว เข้าปฐมฌานเข้าแล้ว เห็นดิ่งลงไปเช่นนี้ฯ"

"การปฏิบัติ...ไม่หยุดไม่ถึงพระ...ตัวหยุดนี่แหละเป็นตัวสำเร็จ"

"พระรัตนตรัยเป็นแก้วจริงๆ หรือเปรียบด้วยแก้ว ถ้าเป็นทางปริยัติเข้าใจตามอักขระแล้ว เป็นอันเปรียบด้วยแก้ว...ถ้าเป็นทางปฏิบัติแล้ว เป็นแก้วจริงๆ ฯ..."

ภาวนํ ภาเวติ ทำให้จริงให้หยุด ให้นิ่ง ทำให้มี ให้เป็นขึ้น กี่ร้อย กี่พันคน ก็นอนหลับสบาย กี่คนๆ ก็สงบนิ่ง เมื่อสงบนิ่งแล้ว มีคนสักเท่าไร ก็ไม่รกหูรกตา ไม่รำคาญไม่เดือดร้อน เป็นสุขสำราญเบิกบานใจเป็นนิจ นี่เขาเรียกว่า **ภาวนา** ทำให้ใจหยุดสงบ ฯ

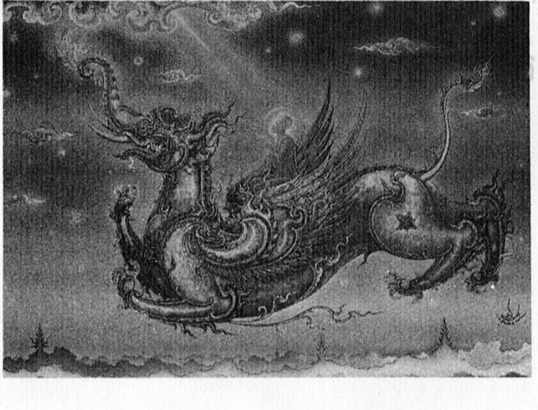
ในการบำเพ็ญภาวนาความเพียรเป็นข้อสำคัญยิ่ง ต้องทำเสมอ ทำเนืองๆ ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่า นั่ง นอน เดิน ยืน และทำเรื่อยไป อย่าหยุด อย่าละ อย่าทอดทิ้ง อย่าท้อแท้ มุ่งรุดหน้าเรื่อยไป ผลจะเกิดวันหนึ่ง ไม่ต้องสงสัย ผลเกิดอย่างไร ท่านรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง ฯ

❀ ❀❀❀ ❀

พ่อท่านคลิ้ง จันทสิริ
วัดถลุงทอง
ต.หินตก อ.ร่อนพิบูลย์ จ.นครศรีธรรมราช

"...เมื่อบวชเข้ามา
ก็ต้องเอาดีให้ได้
แล้วไม่คิดสึก...
ถ้าบวชแล้วคิดสึก...
ก็ไม่ควรจะบวช
ให้เปลืองผ้าเหลือง!"

❀ ❀❀❀ ❀



หลวงปู่โต๊ะ อินทสุวัณโณ
(พระราชสังวราภิมณฑ์)
วัดประดู่ฉิมพลี เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

"***ทางไปสู่ความไม่เกิด***...เอ้อ แล้วทำไมจึงจะพ้นจากขันธ์ ๕ เหล่านั้นนะ... ก็พระท่านว่าไม่เกิดแหละดี ไม่เกิดเป็นตัวเหตุ..ไม่เกิด เออ ไม่เกิดนี่แล้วทำอย่างไรจึงจะไม่เกิด...ทานบ้าง ศีลบ้าง ภาวนาบ้าง ปัญญาบ้างและอื่นๆ...ทานให้แก่ใครไม่ทราบที่เรียกว่าทำทาน...ท่านทำทานของท่านจบแล้วหรือยัง ? ท่านรักษาศีลของท่านจบแล้วหรือยัง ? ท่านเจริญสมาธิของท่านแล้วหรือยัง ? ปัญญาของท่านเกิดขึ้นแล้วหรือยัง ?!

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่ดี ฉันโน
วัดภูเขาแก้ว
ต.พิบูล อ.พิบูลมังสาหาร จ.อุบลราชธานี

"การภาวนาธรรม มีสติกับจิตนี่แหละ คือ พุท-โธ ที่แท้จริง...ท่านแปลว่าผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน....ถ้าไม่มีสติ จิตใจก็ไม่อยู่ที่... จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานไม่ได้....จะกลายเป็นความโง่เซ่อไปเท่านั้น...ขอรักษาสติกับจิตจงดีๆ จะเกิดภูมิปัญญาธรรมขึ้นเอง"

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล
(พระราชวุฒาจารย์)
วัดบูรพาราม อ.เมือง จ.สุรินทร์

“จิตนี้คือพุทโธ จิตนี้คือธรรม เป็นสภาวะพิเศษที่ไม่ไป ไม่มา เป็นความบริสุทธิ์ล้วนๆ จิตนี้เหนือความดีและความชั่วทั้งปวง ซึ่งไม่อาจจัดเป็นลักษณะรูปหรือนามได้

หลักธรรมที่แท้จริงคือจิต...จิตของเราทุกคนนั้นแหละคือหลักธรรมสูงสุดที่อยู่ในจิตใจเรา นอกจากนั้นแล้ว มันไม่มีหลักธรรมใดๆ เลย

จิตนี้แหละคือหลักธรรม ซึ่งนอกไปจากนั้นแล้วก็ไม่ใช่จิต แต่จิตนั้นโดยตัวมันเองก็ไม่ใช่จิต ดังที่ท่านปรารภว่า จิตนั้นมิใช่จิตดังนี้ นั่นแหละย่อมหมายถึง สิ่งบางสิ่งซึ่งมีอยู่จริง

ขอให้เลิกละการคิดและการอธิบายเสียให้หมดสิ้น เมื่อนั้นเราอาจกล่าวได้ว่าคลองแห่งคำพูด ได้ถูกตัดขาดไปแล้ว พิษของจิตก็ได้ถูกถอนขึ้นจนหมดสิ้น จิตในจิตก็จะเหลือแต่ความบริสุทธิ์ ซึ่งมีอยู่ประจำอยู่แล้วในทุกคน”

คติประจำใจ = ***“...อย่าส่งจิตออกนอก...”***

ปริศนาธรรม = ***“...หยุดคิด...หยุดนึก...!”***

ธรรมะ... ***“จงเข้าไปสู่สิ่งสงบเงียบให้ได้ลึกซึ้ง โดยการลืมต่อสิ่งนี้ด้วยตัวเราเอง.*** สิ่งที่อยู่ตรงหน้าเรานี้แหละ (สติ) คือสิ่งๆ นั้นในอัตราที่เต็มที่ทั้งหมด ทั้งสิ้น และสมบูรณ์ถึงที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรนอกไปจากนี้เลย...!”

❀ ❀❀❀ ❀

พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม
(พระญาณวิสิษฏ์สมิทธิวีราจารย์)
วัดป่าสาลวัน อ.เมือง จ.นครราชสีมา

"กายนี้คือก้อนทุกข์...กายนี้เป็นที่หมายให้พ้นเสียจากทุกข์...ฝึกสติปัญญาให้ดีแล้วมาพิจารณากายนี้ให้แจ้ง ก็จะพ้นทุกข์ได้"

❀ ❀ ❀

"นักปฏิบัติพึงทราบดังนี้ว่า ***"มรรค"*** ก็ดี ***"อริยมรรค"*** ก็ดี ตกแต่งเอาเองได้ ***"ผล"*** ก็ดี ***"อริยผล"*** ก็ดี ตกแต่งเอาเองไม่ได้ เป็นของเป็นเอง หรือสำเร็จเอง มาจากมรรคและอริยมรรคที่ตกแต่งถูกต้องแล้ว

❀ ❀ ❀

เมื่อบุคคลต้องการผลประโยชน์ทางโลกีย์ ก็ให้พึงตกแต่งมรรคในทางโลกีย์ให้ถูกต้อง เช่นต้องการเดินไปมาสะดวก ก็ให้ตกแต่งถนนหนทางให้เรียบร้อย...ต้องการมีวิชาความรู้ ก็ให้ศึกษาเล่าเรียนวิชาความรู้ต่อครูอาจารย์...ถ้าต้องการความมั่งคั่งบริบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติมากๆ ก็ให้ตกแต่งการค้าขายให้ถูกต้องในทางสุจริตธรรม...ถ้าต้องการเป็นคนดี ก็ให้ตกแต่งการประพฤติปฏิบัติของตนให้เป็นคนซื่อสัตย์สุจริตธรรม...ถ้าต้องการเป็นคนมีชื่อเสียงยศฐาบรรดาศักดิ์ ก็ให้ตกแต่งตนเป็นคนทำราชการแผ่นดินให้ถูกต้องในทางราชการนิยม

❀ ❀ ❀

เมื่อบุคคลต้องการโลกุตตระ ให้ตกแต่งอริยมรรคให้ถูกต้องตามพระพุทธพจน์เดิมของพระพุทธเจ้า"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่คำแสน (ทิม) อินทจักโก
(พระครูสุคันธศีล)
วัดสวนดอกเก้าตื้อ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

"ศีลบริสุทธิ์ ถือสัจจะบริสุทธิ์ ถือหลักพรหมวิหารธรรม ๔ ประการ อันบริสุทธิ์ เพื่อเสริมสร้างบารมีธรรม...*สัจจะบารมีนี้สำคัญ* ถ้ามีสัจจะแล้ว ทำอะไร ปฏิบัติอะไร ก็จะได้ผลเสมอ แม้เรากำลังน้อยทำไม่ไหว ก็ยังมีสิ่งที่มองไม่เห็นตัวท่านช่วยประคองให้จนได้พบกับความสำเร็จนะเออ... เออ...สร้างให้ดีสร้างให้จบมันก็จะสิ้นทุกข์ ไม่ยากไม่ลำบากอีกต่อไปทำดีไปเกิดดีเองแหละ

ศีลเป็นรากแก้วของชีวิต จะทำดีมีชื่อเสียงได้ก็ด้วยศีลธรรมนี้เอง ...ใครมีศีลผู้นั้นเป็นเทวดา...ผู้ใดรักษาศีลได้มั่นคงผู้นั้นมีสติสัมปชัญญะแล้ว เพราะศีลนี้ทำให้กาย วาจา ใจ ของมนุษย์สูงขึ้น...ถ้ายังมุ่งหวังอยากได้สมาธิ ก็ต้องมีศีล...อยากได้ปัญญาก็รักษาศีลเสียก่อน ได้ศีลแล้วธรรมะจะเกิดขึ้นในตัวเราเอง

ธรรมะอยู่ที่ไหนล่ะ...อยู่ที่ใจ อยู่ที่ตัวเรานี้...ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ มันเป็นเรื่องเฉพาะตัว...มีเป็นธรรมดา จะช้าหรือเร็วเท่านั้น ของใครของมันนะ

ธรรมอยู่ในกายเรานี้แล้วทุกอย่าง...สติปัญญา เอามาเป็นเครื่องวัดวัดมันไปทุกๆ วัน เราจะได้รู้ว่าอะไรตกต่ำบ้าง *เมื่อตกต่ำเราก็รีบสร้างให้ปกติอย่าพร่อง บุญกุศลเป็นของดีบริสุทธิ์...จำไว้นะ* "

❀ ❀❀❀ ❀

พระอาจารย์มหาปิ่น ปัญญาพโล
วัดแสนสำราญ
ต.ธาตุ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

"ธรรมปัญญา"......ท่านพระบรมครูเจ้าทรงตรัสรู้...."*อะไรในโลกที่ชื่อว่า อาวุธแล้วไม่สามารถจะนำมาต่อสู้กับกิเลสได้เลย นอกเสียจากธรรมะและปัญญา เท่านั้น*"

ดังนั้น ผู้ที่จะมีอาวุธวิเศษเช่นนี้ได้ แล้วรักษาให้อยู่กับตัวได้แล้ว ต้องอาศัยหลักรักษาเสมอด้วยชีวิต นั่นคือ...ต้องมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ....เท่านั้น ซึ่งจะรวมมาอยู่ที่จิตใจภายในของเรา เป็นคลังอาวุธ

ดังนั้น กิเลสมาร ที่ฉลาดแหลมคม จึงมักแอบเข้ามาเผาจิตใจ คือที่เก็บคลังอาวุธนี้เสีย เพราะมันเกรงกลัวนัก

.....บุคคลที่เร่าร้อนกระวนกระวาย ทุกข์ยากลำบากลำเค็ญอยู่ในปัจจุบันนี้ ก็เพราะถูกกิเลสมารแอบเข้ามาเผาจิตใจได้นั่นเอง ไฟกิเลสนี้ยากนักหนาที่จะดับมันได้ ถ้าไม่ได้พระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเข้าสู่จิตใจ...

พระพุทธเจ้าและพระสาวกเจ้าทั้งหลาย ทรงเตือนว่า...."ให้มนุษย์ทุกผู้ทุกนามจงรีบเร่งลงมือปฏิบัติฝึกฝนจิตใจให้แก่กล้าด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เสียแต่บัดนี้จึงจะไม่เสียทีกิเลสทั้งภายนอกและภายใน"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่ตื้อ อจลธมฺโม
วัดป่าอรัญวิเวก
ต. บ้านป่า อ. ศรีสงคราม จ. นครพนม

"เมื่อเป็นพระเจ้าแผ่นดินโลกุตรมนุษย์ได้เป็นพระอรหันต์เข้าพระนิพพานไปแล้วพระนิพพานก็ยังมีอยู่ไม่เสื่อมสูญ... พระพุทธเจ้าเข้าพระนิพพานก็มีอยู่ในพระนิพพานนั้นแล พระโมคคัลลาน์ พระสารีบุตร พระอนุรุทธ พระอานนท์เข้านิพพานก็มีอยู่ในพระนิพพานนั้นแล นางภิกษุณีทั้งหลายได้บวชกาย วาจา ใจ ใจก็เป็นพระนิพพานแล้ว เข้าพระนิพพานได้ด้วย เหมือนกับพระจันทร์....พระจันทร์ไม่มีวันแก่พระจันทร์ไม่มีวันเจ็บ พระจันทร์ไม่มีร้อนไม่มีหนาว ดาวไม่มีเกิดไม่มีตาย

คนเรานี้เป็นบ้าเป็นบอ คอยาว ตาขาว ลิ้นยาว ใช้ไม่ได้ ...ส่วนพระธรรมคำสั่งสอนเกิดจากหัวใจของพระพุทธเจ้า เกิดจากหัวใจของพระอรหันต์ทั้งหลาย ทำไมพวกเราทั้งหลายและพวกท่านทั้งหลายจึงไม่รู้ ทำไมเราจึงไม่เห็น...ถ้าเราเป็นพระอรหันต์ เป็นพระโสดาบัน เป็นพระอนาคาเมื่อใด ก็เมื่อนั้นแหละจึงจะเห็น จะรู้ที่อยู่พระพุทธเจ้าที่อยู่ของพระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย"

(อาจาริยธัมโมทยาน พ.ศ. ๒๕๓๖ หน้า ๑๒๗)

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่ขาว อนาลโย
วัดถ้ำกลองเพล อ.หนองบัวลำภู จ.อุดรธานี

"ศึกษาอบรมธรรม ก็จงตั้งใจจริงๆ อย่านำความเหลาะๆ แหละๆ มาสังหารตน และทำลายเพื่อนฝูงผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรม....*ขึ้นชื่อว่ากิเลสแล้ว มันจะไม่ไว้หน้าใคร มันทำลายทั้งสิ้น* ไม่ว่าพระหรือเณร....อย่าเข้าใจว่ามันจะมาถวายตัวเป็นศิษย์ก้นกุฏิ หรือให้ความสะดวกในการบำเพ็ญธรรม อย่าเข้าใจว่าเป็นอาจารย์ของมัน...แท้จริง กิเลสมันขึ้นมาอยู่บนหัวเรา ตั้งแต่เป็นฆราวาส จนมาบวชเป็นพระเป็นเณรแล้ว มันยังไม่ยอมลงจากหัวเรา เลย...นี่แหละ*พระอาจารย์ใหญ่มั่น ภูริทัตโต* สอนถ่ายทอดกันมาแก่บรรดาศิษย์ให้ใส่เกล้าเอาไว้ !"

❀ ❀ ❀

"*แก่นแท้ของธรรมอยู่ที่ สติ* จงหมั่นทำสติให้แก่กล้า สติทำอะไรไม่ผิดพลาด... กุศลและธรรมทั้งหลาย คุณงามความดีทั้งหลาย เกิดขึ้นได้เพราะบุคคลมีสติอย่างเดียว... จะคิด จะพูด จะทำ ให้มีสติระลึกนึกเสียก่อน มันผิดก็ให้รู้ มันถูกจึงค่อยทำ...

...ผู้อื่น ไม่ได้ทำให้จิตของเราเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว... *เราเองเป็นผู้ทำให้จิตของตนเศร้าหมอง...ผู้อื่นช่วยไม่ได้ แม้พระพุทธเจ้าก็ช่วยไม่ได้... ท่านทรงเป็นผู้บอกทางให้เท่านั้น* ผู้ปรารถนาความเจริญความสุขต้องหมั่นฝึกฝนอบรมตนเอง *ทำเอง-รู้เอง-ได้เอง...*ใครทำ-ใครได้

ผู้ทำคุณงามความดี มีศีล ศีลที่บริบูรณ์แล้วย่อมเป็นที่มาแห่งโภคทรัพย์ ...จิตดี จิตไม่อิจฉาริษยาพยาบาทเบียดเบียน เป็นดวงจิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ทำให้คนบริสุทธิ์ ทำให้คนมีศีลมีโภคทรัพย์"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ
วัดดอยแม่ปั๋ง

อ. พร้าว จ. เชียงใหม่

"คนเรามันรักสุข เกลียดทุกข์นี่ หนักก็หนักอยู่ตรงนี้แหละ ไม่รับความจริง" "เราเกิดมา นินทา สรรเสริญก็ดี อย่าไปรับเอามาหมักไว้ในใจ ปล่อยผ่านไปเสีย...ความรัก ความชัง ความโลภ ความหลง เกิดขึ้นก็เพราะกิเลสมันเสวนากันอยู่...**จาโค ปฏินิสฺสคฺโค** สละคืนถอนออกจากใจนี้เสีย... ตัณหาทั้งหลายก็ไหลมาจากเหตุ ให้ละวางเสียให้หมด ให้ตั้งอยู่ในศีล ในทาน ในการบำเพ็ญกุศล ละบาปเสียให้หมดทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจที่ทุจริตละเสียให้หมด...รักษากาย วาจา ใจที่สุจริตไว้ เมื่อนำทุจริตออกหมดแล้ว จะเหลือแต่สุจริตธรรมตั้งอยู่ในศีล กายก็เป็นศีล วาจาก็เป็นศีล ใจก็เป็นศีล เป็นธรรม เป็นมรรค เป็นผลตั้งขึ้นในจิตใจ สุจริตธรรมตั้งอยู่แล้วจิตก็เบาสบาย..."

"....อดีตเป็นธรรมเมา อนาคตเป็นธรรมเมา จิตดิ่งอยู่ในปัจจุบัน รู้ในปัจจุบัน ละในปัจจุบัน ตัดตัณหา ตัดกิเลส ตัดมานะทิฏฐิ ตัดความยึดมั่นถือมั่นของตนให้เสร็จลงก็สงบได้..."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่สีโห เขมโก
วัดป่าวิเวกธรรม
ต.ในเมือง อ.เมือง จ. ขอนแก่น

"การอยู่วัดวาอารามนี้ย่อม ใกล้ชิดกับชาวบ้าน ทำให้ใกล้ ความประมาท ถ้าแม้ทรงจิต ไม่ได้ กิเลสจะเข้าเกาะกุมทำ ให้จิตใจกำเริบ จึงควรหลีกหนี สิ่งเหล่านี้ เข้าป่าดงพงไพรใน ภาคต่างๆ อยู่เป็นนิตย์..."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่เกตุ จันทสุวัณโณ
วัดศรีเมือง
ต.ไกรกลาง อ.กงไกรลาศ จ.สุโขทัย

"พระอาจารย์องค์แรกของอาตมาที่สอนพระกรรมฐาน ๔๐ ให้ คือ***หลวงพ่อเพา พุทธสโร*** นี่แหละท่านให้พิจารณาให้แจ้งเรื่อง ...***พระอริยสัจ ๔*** ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค...เพราะการบวชเป็นพระสงฆ์นั้น ต้องดำเนินตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าแม้ทำไม่ได้ ก็เสียทีไปชาติหนึ่ง...ทั้งนี้มีจิตดวงเดียวเท่านั้น ท่านให้ฝึกฝนด้วยวิริยะอุตสาหะพยายาม เมื่อกำลังสติ กำลังจิตแก่กล้าแล้ว ความจริงจะปรากฏเด่นชัดนะ...นี่ท่านสอน"

ฉะนั้น *ให้ตั้งมั่นในอารมณ์ที่เป็นหนึ่ง !*...เพราะศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อย่อลงมาแล้ว จะเหลือเพียงหนึ่งเท่านั้น ถ้าเป็นหนึ่งเมื่อใด เมื่อนั้นแหละ...เราจะรู้ที่มา...ที่ไปอย่างสมบูรณ์...จำไว้นะ !

"จงพิจารณากายเรานี้ สภาพสังขารที่มีอยู่เป็นอยู่ มันแสดงอาการอยู่ทุกขณะจิตมันค่อยๆ ตายไปทีละน้อยๆ....มันไม่มีอะไรในโลกนี้เลยจะยั่งยืน มันเป็นอนัตตา มันอยู่กับเราไม่ได้ เราอยู่กับมันไม่ได้....***อย่าหลงมันนะ !***...***นะบุญมี มีบุญมา นะสัมมา สัมมามีถึงวิมุติเลย !***"

หลวงปู่คำแสน คุณาลังกาโร
วัดป่าดอนมูล
อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่

"การเจ็บป่วยของเรา...ไม่สามารถหยุดการภาวนาไปได้เลย นอกเสียจากความตายเท่านั้น ... ลมหมด ก็หมดเรื่อง ไม่ภาวนา... แม้ไม่จบ หรือจบสุด แต่ความดีจะทำไป ไม่หวังอะไรเลย"

❀ ❀❀❀ ❀



หลวงพ่อโอภาสี
(พระมหาชวน มลิพันธ์)
สวนอาศรมบางมด
เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

"ฉันน้อยทำความเพียรมาก ขัดเกลากิเลสออกจากจิตใจ ไม่คำนึงถึงลาภสักการะยศฐาบรรดาศักดิ์ ...ขอกำจัดพญามาร และเสนามารน้อยใหญ่ ที่คอยมารบเร้าจิตใจให้ราบคาบสิ้นไปเท่านั้น...!

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่กินรี จนฺทิโย
วัดกัณตศิลาวาส
ต.ฝั่งแดง อ.เมือง จ.นครพนม

"พุท-โธ อยู่ที่ไหน ?... ไม่ต้องไปมองที่อื่น อยู่ที่ใจเรานี่เอง..."

"พุท-โธ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน... ตื่น, รู้ เบิกบานในใจเมื่อไร...เมื่อนั้น จิตใจก็งดงาม !"

"งาม...แปลว่า ดี ถ้ามันดีแล้ว มันก็เกิดความพอ ....ถ้ามันพอแล้วก็ดี ให้พากันเข้าใจอย่างนี้ ในความดีงามให้มันบริสุทธิ์จริงๆ เพราะนั่นเป็นทางมนุษย์ สวรรค์ และพระนิพพาน"

❀ ❀❀❀ ❀

ครูบาอินทจักรรักษา
(พระสุธรรมยานเถร)
วัดวนาราม (วัดน้ำบ่อหลวง)

ต.สันกลาง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่

"พระพุทธเจ้าสอนไว้แจ่มแจ้ง...กินน้อย นอนน้อย ปฏิบัติมาก เป็นความจริง...เพราะบางวันมีข้าว ๒ ก้อน เอาเกลือเหน็บก็กิน โอ...มีรสชาติดี...นั่งสมาธิก็ไม่ง่วง เดินจงกรมก็ไม่เมื่อย....กินน้อย นอนเพียงชั่วโมง...สองชั่วโมงก็ตื่น....เร่งภาวนาต่อไปอีก..."

"จงรักษาจิตอย่างเดียว อะไรๆ ก็ดีหมด"

หลวงปู่โทน กันตสีโล
(พระครูพิศาลสังฆกิจ)

วัดบูรพา

ต.สะพือ อ.ตระการพืชผล จ.อุบลราชธานี

"...การปฏิบัติบูชานั้น ไม่มีกฎเกณฑ์ข้อบังคับเลย ใครจะทำอย่างไรก็ได้ไม่ว่า...แต่ถ้าจะให้ดี ก็ต้องอย่าให้ผิดไปกว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า และสามารถจะนำตนเองเข้าหมู่คณะได้....นั่นสำคัญกว่า!.... เออ...ใครจะชอบปฏิบัติอย่างไรก็ดี จะอยู่วัดก็ได้ จะอยู่ป่าดงก็เยี่ยม ขอให้ปฏิบัติตามหลักศีล-สมาธิ-ปัญญา...ภาวนา พุท-โธ หรืออะไรก็ได้ใจแน่วแน่ มีสติรู้พร้อม ใช้ได้หมดเลย"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่บัว สิริปุณโณ
วัดราษฎรสงเคราะห์
บ้านหนองแซง อ.หนองวัวซอ จ.อุดรธานี

"การปฏิบัติมี สติ ตัวเดียวเท่านี้.... มันจะแจ้งหมดโลก"

❀ ❀ ❀

"ผีมันนอนดูเราทำบาป...เราฆ่าหมูฆ่าไก่ให้มันกิน สังเวยมัน มันไม่มีบาปเพราะมันไม่ใช่คนทำ ....เราเองเป็นคนฆ่า บาปกรรมก็ตกอยู่ที่เรา!

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่พระพุทธบาทตากผ้า
(พระสุพรหมยานเถร)
วัดพระพุทธบาทตากผ้า ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน

"คนเราเกิดมา มีร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย อุปมาเป็นบ้านที่กำลังไหม้ไฟ เพราะการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเหตุ บัดนี้ไฟกำลังไหม้บ้านเรือนเราอยู่เสมอๆ ตลอดเวลา...ผู้มีสติ ผู้มีปัญญา นำสมบัติอันมีค่าค่อยๆ ขนออกจากบ้านที่กำลังไหม้ไฟอยู่นี้...***สมบัติอันมีค่านั้น ก็คือ การกระทำคุณงามความดี สร้างบุญกุศล...*** ความดีที่ทำลงไปแล้ว อย่างไรๆ ก็ไม่มีวันสูญหาย...จงจำใส่ใจไว้ ไม่มีสิ่งใดที่ไหนที่จะนำทางชีวิตของเราให้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ได้ มีแต่บุญกุศลเท่านั้น

พวกเราทุกคน เมื่อจะรักการภาวนาธรรม ก็ต้องดูเยี่ยงอย่างของพระพุทธเจ้านี้เป็นแนวทางให้น้อมไว้เป็นสรณะ ....สมัยการเดินธุดงค์กรรมฐานของอาตมา ต้องสละทุกสิ่งทุกอย่างแม้ชีวิตเลือดเนื้อต้องสละหมดสิ้น ไม่เห็นกังวล ถ้าจะตาย ก็ต้องให้ตายไป...พวกเราเชื่อในการทำความดี เมื่อถึงคราวตาย ก็ถวายหมดสิ้นแล้ว อย่างไม่มีความสงสัยเลย...

การปฏิบัติธรรม... ต้องอาศัยปัญญาภายใน เป็นดวงธรรมอันสว่างไสวนี้ จึงจะรู้แจ้งในธรรมนั้นๆ ...จงรีบขวนขวายพยายามอย่าประมาททอดทิ้งเป็นอันขาด..."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่บุดดา ถาวโร
วัดกลางชูศรีเจริญสุข
อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี

"ขันธ์ ๕ ของกิเลสมันเกิดเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์อยู่แล้ว เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่แล้ว... คนไทยนี่อะไรๆ ไม่เสียดายหรอก ในโลกนี้ให้หมดนะอามิสน่ะ! ....แต่...แต่มีข้อแม้ว่า... "ผัวดิฉันนะ!!... ใครแตะไม่ได้นะ เอาตายเชียวนะ!!" ...จะไปนิพพานจะเอาผัวไปด้วย...ปัดโธ่!... เขาไปนิพพานเขาเอาผัวเมียไปที่ไหนกัน เขาเอาธรรมะไปต่างหากล่ะ!"

"คนมันเขียนท้ายรถยนต์...ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป!... ไอ้นั่นนะมันไม่รู้จักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มันเอาข้อวัตรของมันมาเอากิเลสอวด...โอโธ่ ! พระพุทธเจ้าไม่ได้พูดอย่างนั้น...!"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่ฝั้น อาจาโร
วัดป่าอุดมสมพร
อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร

"ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ ผู้ที่เห็นทุกข์เท่านั้น จึงขวนขวายหาหนทางพ้นทุกข์ เมื่อเห็นทุกข์แล้ว จงเร่งความเพียรภาวนาเรื่อยไปเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง

ให้เชื่อเรื่องบุญ เรื่องบาป ว่าเป็นของมีจริง โดยมากคนมักไม่ค่อยเชื่อศาสนา ศาสนาก็คือคำสอน สอนให้ละชั่ว ทำความดี เพื่อขจัดทุกข์ให้ประสบความสุข ถ้าผลบุญ ผลบาปไม่มีจริงแล้ว จะมีคนร่ำรวยมียศถาบรรดาศักดิ์ และมีคนทุกข์ยากกระจอกงอกง่อย ขี้ทูดกุดถัง ได้อย่างไร ของมันเห็นๆ กันอยู่ แต่ไม่รู้จักพิจารณาก็ย่อมไม่เข้าใจ

ให้เข้าใจว่า ที่มีศาสนา ที่มีผู้สอนให้ ก็เพื่อประโยชน์ของผู้ศรัทธาปฏิบัติตาม จะได้พ้นทุกข์พ้นยาก แต่ถ้าไม่เชื่อก็แล้วแต่ ให้รู้จักภาวนา ***"พุทโธ"*** ทำดวงจิตให้ผ่องใส จะได้เป็นที่พึ่งของเราที่แน่นอน

ให้ทราบว่าโลกนี้ไม่มีแก่นสารอันใด เกิดมาแล้วก็ตาย เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง ที่จะเอาได้ก็เป็นเรื่องของดวงจิตเท่านั้น ฉะนั้น จึงให้รู้จักทำจิตใจคลายจากความชั่ว ความเศร้าหมอง ทำจิตใจให้เป็นบุญเป็นกุศลเป็นจิตใจที่สงบผ่องใสเป็นสมาธิ ***ให้รู้จักใช้ปัญญา พิจารณารูปนาม ให้เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร*** จนสามารถละวางตัณหาอุปาทานทั้งหลายได้"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่อ่อน จักกธัมโม
(พระราชธรรมานุวัตร)

วัดป่าประชานิยม

ต.ในเมือง อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์

"การเรียนรู้เป็นการสะสม เรียนไม่สามารถจบสิ้นได้...แต่การปฏิบัติเป็นการเรียนที่สามารถจบกิจพ้นกิเลส พ้นทุกข์ได้...ให้ทุกคนรักษาศีล ๕ ศีล ๘ อย่างเคร่งครัด พยายามให้สงบเท่านี้เป็นพอ ให้ทุกคนท่องบ่นอยู่เป็นประจำ จะได้พบกับความสุขความเจริญ อันตรายไม่เข้าใกล้ ไม่มีการก่อเวรทั้งหลายทั้งปวง"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่บุญมา ฐิตเปโม
วัดป่าสิริสาลวัน
บ้านโนนทัน อ.หนองบัวลำภู จ.อุดรธานี

"รูป รส กลิ่น เสียง เหล่านี้ เราทั้งหลายจงพยายามมองดูให้ลึกซึ้งเข้าไปในต้นเหตุของมัน....เพราะสิ่งเหล่านี้ แม้ไม่มีรูปร่างหน้าตาแล้ว ไม่รู้ว่าจะเอาอะไรไปหลงนะ...ทำไมไม่ทำความรู้สึกเหมือนกับเราหายใจเอาลมเข้าไปบ้างล่ะ

ลมมันไม่มั่นหมายอะไรเลยนะ มันพัดไปมาของมันเท่านั้น ไม่มีกลิ่น ไม่มีรูป ไม่มีน้ำหนัก *บางทีเรายุ่งๆ... ลืมเสียด้วยซ้ำไปว่าเราได้หายใจเอาลมเข้าไป...!*

ลมนี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันทรยศกับเรา มันเข้าแล้วไม่ยอมออก...มันออกแล้วไม่ยอมเข้าจะลำบากนะ...

...นี่แหละพระพุทธเจ้าของเราจึงสอนว่า....***ควรกำหนดรู้รู้กับอารมณ์ต่างๆ นั้นไม่ว่าอะไรมากระทบ เราควรกำหนดรู้ให้ชัด ให้มีสติ ให้มีสัมปชัญญะซี...***

เกิดมามีจิตใจย่อมปฏิบัติได้เสมอภาคทุกคน อย่าไปติดสิ่งภายนอกเพียงอย่างเดียว จิตก็จะก้าวหน้าได้แน่นอน"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
(พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฎ์)
วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

"ข้าศึกใดๆ ในโลกนี้...ไม่มีอำนาจลึกลับร้ายกาจ แหลมคม เหมือนข้าศึกภายในใจเรา"

"*ศีลห้า...*เป็นรากฐานของการกระทำกรรมต่างๆ ไม่ว่ากรรมดีและกรรมชั่ว กรรมดีต้องเว้นจากโทษห้าข้อนี้ ข้ออื่นๆ เป็นเรื่องปลีกย่อยออกไปจากศีลห้าทั้งนั้น...เมื่อไม่มีศีลห้าข้อนี้กำกับอยู่กับใจแล้ว ความชั่วนอกนั้นทั้งหมดจะหลั่งเข้ามาครองใจ ความดีทั้งปวงไม่สามารถจะทำให้เกิดมีขึ้นมาได้...ถึงทำให้เกิดมีขึ้นมาได้ ก็ไม่สามารถจะตั้งอยู่ได้นาน ไม่ต้องพูดถึงสมาธิ สมาบัติ ปัญญาหรอก *...เครื่องกลั่นกรองของธรรม เพื่อให้ใสสะอาดจากโลกนั้นนอกเหนือไปจาก ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วไม่มี"*

"ศาสนา...ตั้งต้นที่กายกับใจ เทวดา อินทร์ พรหม ไม่สามารถที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เพราะเหตุว่ามันสุขเกินไป... เราเกิดมาเป็นมนุษย์นับว่าดีอักโขแล้ว ขอให้รักษามนุษยธรรมไว้ก็แล้วกัน ถ้ารักษาไว้ไม่ได้ มันจะเลวลงไปกว่ามนุษย์นี้อีก ไปเกิดเป็นสิงห์สาราสัตว์ แต่ละภพชาติมันนานแสนนาน..."

"ผู้ไม่เข้าใจในเหตุผลของความตาย เมื่อถึงความตายจึงเป็นทุกข์ เพราะอาลัยในความตายแต่ผู้ตายกลับสบายแฮ เพราะไม่ต้องตายอีก...คนที่ตายไปแล้วเท่านั้นเป็นผีที่น่าเกลียด!...?...แต่หาได้รู้ไม่ว่า***ตัวของเราก็เป็นผีสดศพหนึ่งดีๆ นี่เอง*** นอกจากจะเป็นผีสดแล้ว ยังเป็นป่าช้าที่ฝังผีของสัตว์ต่างๆ มีหมู วัว เป็ด ไก่ เป็นต้น ซึ่งเราขนมาฝังอยู่ทุกๆ วัน...คนที่ตายแล้ว เขาไม่ได้เป็นป่าช้าของสัตว์อื่นอีกต่อไปแล้ว..."

หลวงปู่อ่อนสี สุเมโธ
(พระครูสีลขันธ์สังวร)
วัดพระงามศรีมงคล ต.น้ำโมง อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย

"หลวงปู่มีความเห็นและจะเตือนลูกหลานว่า...เหตุของโลก มันมักจะเกิดขึ้นอยู่เสมอและบ่อยๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ มีสมาธิให้แนบแน่นกับจิตใจตนเองเสมอ อย่าไปตื่นกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมานั้น โลกนี้นั้นหนาแน่นไปด้วยกิเลสความร้อนรน...ฉะนั้นถ้าโลกธรรมมันมีมาปรากฏก็จงพิจารณาด้วยสติปัญญาว่านั่น คือ...กิเลส-ตัณหา มันจะพาทุกข์มาให้เรานะ

อะไรก็ตามมันมากระทบ ก็จงพิจารณาความไม่เที่ยง อย่าว่าแต่อาการภายนอกหรือเหตุการณ์ภายนอกเลยที่มันไม่เที่ยงนั้น แม้แต่ตัวเราที่กำลังพูดอยู่นี้ ยังจะนั่งพูดกันอีกกี่นาน มันก็จะแสดงให้เห็นถึงความไม่แน่นอนเสียแล้ว คือ...ตาย

ดังนั้น...พวกเราทุกคนที่นั่งอยู่นี้ จงเจริญภาวนาให้จิตใจสงบทำจิตให้วิเวก...*ในความสงบของจิตนั้นแหละลูกหลานเอ๋ย...จะได้พบกับความเป็นจริงอย่างชัดเจนในธรรมะของพระพุทธเจ้า*

บุคคลที่ไม่เห็น ก็เพราะจิตใจมันมีคลื่นกระแทกกระทั้น จิตใจไม่อยู่คงที่ จิตมันขุ่นมัวเลยเสียผล... คนตาบอดตาใสมันจะเห็นอะไรชัดล่ะ เขาลืมตาก็ลืมตาบ้าง เขาหลับตาก็หลับตาบ้าง มันไม่เกิดผลหรอกนะ จงจำไว้ให้ดี อย่าประมาทนะลูกหลานทุกคน..."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่คำดี ปภาโส
(พระครูญาณทัสสี)
วัดถ้ำผาปู่นิมิต ต.นาอ้อ อ.เมือง จ.เลย

"สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม...มารที่เข้ามาผจญนั้นมีมาก ต้องระวังด้วยสติปัญญา จึงจะพ้นวิสัยได้...

อวิชชานี่สำคัญ มันค่อยส่งสมุนเข้าล่าล้อมเมืองไว้ทุกประตู ถ้าเราเผลอ (สติ) มันโจมตีทันที...พวกสมุนมารนี่ ชำนาญวิธีกองโจรที่สุด ว่องไวเฉียบพลัน ไม่มีการอืดอาด ไม่รอช้า...ถ้ามีโอกาสก็เข้าโจมตีล่าเมือง จับจิตใจของเราเป็นเชลย บงการให้เป็นไปตามใจชอบ ให้โลภหลงไปตามคำสั่งของมัน...

ทางเข้าออกของสมุนมาร คือ...ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าแม้เราอ่อนแอ เราสู้ไม่ได้ ชาตินี้เราก็หมดที่พักพิง...เพราะอวิชชาเป็นเหตุ"

❀ ❀❀❀ ❀

พระอาจารย์จันทร์ เขมปัตโต

วัดจันทราราม อ.เมือง จ.หนองคาย

"การปฏิบัติทางจิต ถือเป็นเรื่องสำคัญ...การทำจิตให้สงบ ถือเป็นกำลังการพิจารณา...อริยสัจถือว่าเป็นการถูกต้อง...การปฏิบัติข้อวัตร มีการฉันหนเดียว เป็นทางพระอริยะ...ผู้คนเดินทางผิดย่อมไม่ถึงที่หมาย...คือ พระนิพพาน!"

....เพียงเท่านี้...ทำให้กิเลสทั้งปวงภายในจิตใจสะดุ้ง เลื่อนลั่นด้วยความหวาดหวั่น...***หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต*** ได้แสดงแก่ลูกศิษย์ทุกองค์ได้ยินกันนำมาพิจารณา...

เมื่อมาอยู่ใกล้ท่าน ความพากเพียรมีกำลังมากเหลือเกิน และได้รับการอบรมทุกวัน จนได้ถือเป็นนิสัยมาโดยตลอด...

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่ชอบ ฐานสโม
วัดป่าสัมมานุสรณ์
บ้านโคกมน ต.ผาน้อย อ.วังสะพุง จ.เลย

"อวิชชามันพาให้เกิด...เมื่อถึงจะต้องตาย ก็ขอปลดอวิชชาไว้ข้างหลัง ให้เข้าป่าเข้าดงไป เราไม่ต้องการอีกต่อไป...ขอให้เชื่อจิตเชื่อธรรมนั้นเถิด เป็นเอกในโลกทั้งสามนี้แน่นอน..."

❀ ❀❀❀ ❀



หลวงปู่หลุย จันทสาโร
วัดถ้ำผาบิ้ง ต.ทรายขาว อ.วังสะพุง จ.เลย

"อย่าส่งจิตออกไปข้างนอก ให้ดูอยู่ที่กาย...ให้รื้อค้นร่างกายนี้ให้ชัดแจ้ง...ให้รู้ว่าก็เพราะร่างกายมันมีอยู่ จึงทำให้เกิดทุกข์...***ก็ร่างกายนี้แหละที่ทำลายความสงบสุข มันทำให้เกิดเป็นรังโรครังหนอนอย่างใหญ่หลวง ไม่เลือกละว่าร่างกายของใคร...***ถ้าพิจารณามองให้เห็น ตัดให้ขาดจากร่างกายนี้จริงๆ แล้ว จะพบกับความสงบสุขถาวรตลอดไป...

การเกิดเป็นคน...ต้องรู้จักหน้าที่ของตน เป็นคนมีความคิด หัดภาวนา...อย่านอนอย่างวัวอย่างควาย สัตว์ประเภทนั้นมันนอนอย่างเดียว ไม่ภาวนา...เราต้องไม่ประมาท...!

พวกที่เป็นพระสงฆ์องค์เณร...ก็ควรฝึกหัดทำภาวนา ***อย่าอยู่โดยเปล่าประโยชน์...กินข้าวปลาของชาวบ้านแล้ว อย่าขี้ทิ้งเปล่า...! ...ข้าวเม็ด น้ำหยด ต้องทดแทนคุณของเขาให้ได้...***ทำภาวนาให้ถึงที่สุด จะได้สงบกาย สงบวาจา สงบใจ ตามสติกำลังของตนๆ...."

❀ ❀ ❀

"ผู้ที่ไม่ได้ทำบุญไว้แต่ชาติก่อน ความสมหวังแห่งผู้นั้นไม่มี ย่อมคลาดแคล้วแห่งสมบัติหลายประการ ทำนาข้าวตาย ค้าขายขาดทุน หาคนค้ำจุนไม่ค่อยได้ คนนั้นป่วยไข้ไปหาหมอก็ขัดข้องรักษาไม่ได้ ให้ตกอับทุกหน้าที่ ตกลงคนนั้นต้องกอดเข่าเจ่าจุก ***เพราะไม่ได้ทำบุญไว้แต่ชาติปางก่อน ไม่ชวนให้คนอื่นเมตตา...***

ที่พวกเราได้พากันเกิดมาในโลกนี้ ล้วนมีชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณะทุกข์ประจำชาติที่เกิดมา...เพราะฉะนั้น ขอคณะอุบาสก-อุบาสิกาทั้งหลาย จงพากันให้ทาน รักษาศีลบำเพ็ญภาวนา ให้เต็มไม้เต็มมือ เพื่อความสุขในอนาคตข้างหน้า เป็นอริยทรัพย์ที่ติดตามตนของเราไปได้..."

❀ ❀❀❀ ❀

เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต
(ธมฺมวิตกฺโก ภิกฺขุ)
วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร

"ไม่มีความสุขใดๆ ในชีวิตฆราวาส ที่จะไม่มีความทุกข์ ที่แทรกซ้อนอยู่ในความสุขนั้นๆ"

❀ ❀ ❀

ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย
"DO NO WRONG IS DO NOTHING"

จงระลึกถึงคติพจน์ว่า "Do no wrong is do nothing" "ทำอะไรไม่ผิดเลยก็คือไม่ทำอะไรเลย!" ความผิดนี่แหละ เป็นครูอย่างดี ควรจะรู้สึกบุญคุณของตัวเองที่ทำอะไรผิดพลาด และควรสบายใจที่ได้พบกับอาจารย์ผู้วิเศษ คือความผิดจะได้ตรงกับคำว่า "เจ็บแล้วต้องจำ!" ตัวทำเอง ผิดเองนี่แหละ เป็นอาจารย์วิเศษ เป็น Good example ตัวอย่างที่ดี เพื่อจะได้จดจำไว้สังวรระวังไม่ให้ผิดต่อไป แล้วตั้งต้นใหม่ด้วยความไม่เลินเล่อเผลอประมาท อดีตที่ผิดไปแล้วก็ผ่านพ้นล่วงเลยไปแล้ว แต่อาจารย์ผู้วิเศษยังคงอยู่คอยกระซิบเตือนใจอยู่เสมอทุกขณะว่า "ระวัง! อย่าประมาทนะ! อย่าให้ผิดพลาดเช่นนั้นอีกนะ !"

ผิดหนึ่งพึงจดไว้ ในสมอง
เร่งระวังผิดสอง ภายหน้า
สามผิดเร่งคิดตรอง จงหนัก เพื่อนเอย
ถึงสี่อีกทีห้า หกซ้ำอภัยไฉน !

จงสังเกตพิจารณาดูให้ดีเถิด จะเห็นได้ว่านักค้นคว้าวิทยาศาสตร์ทางโลกก็ดี และท่านผู้วิเศษที่เป็นศาสดา อาจารย์ ในทางธรรมทั้งหลายก็ดี ล้วนแต่ผ่านพ้นอุปสรรคความผิดพลาดนับครั้งไม่ถ้วนมาแล้วด้วยกันทุกท่าน

❀ ❀❀❀ ❀

ท่านพ่อลี ธมฺมธโร
(พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์)
วัดอโศการาม อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

"คนที่กำลังจะตายนั้น...ถ้าจิตไปเกาะยึดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง วิญญาณที่ออกจากร่างไปก็วนเวียนไปเกาะอยู่กับสิ่งนั้น...เหมือนกับผลไม้ที่ห้อยอยู่กับกิ่งบนต้นของมัน ถ้ากิ่งมันเอนไปอยู่ตรงที่ที่ดี ผลของมันก็หล่นลงมางอกตรงที่ที่ดี ถ้ากิ่งมันเอนไปอยู่ตรงที่ที่ไม่ดี ผลที่หล่นลงมาก็จะงอกตรงที่ที่ไม่ดีนั้น ...คนที่ไม่มีสมาธิ จิตใจมีนิวรณ์ ความกังวล ห่วงลูก ห่วงหลาน ห่วงคนโน้นคนนี้ เวลาที่ตายวิญญาณก็ไปเกาะอยู่ที่ลูกที่หลาน บางคนกลับไปเกิดเป็นลูกของลูกตัวเองก็มี... บางคนที่พ่อแม่ทิ้งมรดกที่สวนไร่นาไว้ให้ ก็เป็นห่วงทรัพย์สมบัติของตน พอตายไปก็ไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในสวนในนาก็มี...บางคนก็ไปเกิดเป็นผีสางนางไม้เฝ้าทุ่งนาป่าเขาก็มี พวกนี้เป็นพวก *สัมภเวสี คือ วิญญาณลอยไปเที่ยวหาที่เกาะ...* ถ้าจิตของเราตั้งอยู่ในบุญกุศล เราก็จะมีสุคติเป็นที่ไป ถ้าจิตของเราตั้งอยู่ในบาป อกุศลวิญญาณของเราก็จะต้องไปสู่ทุคติ ไม่ได้ไปเกิดในโลกที่ดี...โลกที่ดีนั้น คือ โลกที่ไม่มีภัย เป็นโลกสวรรค์ที่มีแต่เทวบุตร เทวดา นางฟ้า ไม่มีความทุกข์ภัยใดๆ *ในโลกของเทวดานั้นมีแต่เกิดกับตาย...ไม่มีแก่ไม่มีเจ็บ...โลกมนุษย์มีทั้งเกิด แก่ เจ็บ ตาย...โลกนิพพานไม่มีทั้งเกิด ไม่มีทั้งตาย...*"

❀ ❀ ❀

"ทุกคนต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์...แต่อะไรเล่าเป็นความสุขที่แท้จริงของตัวเรา? คิดว่ากินนี่แหละ...ก็พยายามหามาให้มันกิน พอกินมากก็อึดอัด ...คิดว่านอน...ก็นอนจนหลังแข็งไม่สบายอีก....คิดว่าเงินทองทรัพย์สมบัติ ก็ไปหามาใช้จนเต็มที่ ก็ยังไม่สุขอีก...แล้วอะไรเล่าที่เป็นความสุขแท้จริง ?

ความสุขที่แท้จริงนั้น...ย่อมเกิดจากบุญกุศล คือ ความสงบที่เกิดขึ้นในจิตใจพ้นจากทุกข์โทษความดิ้นรนไม่มีกระสับกระส่ายเดือดร้อนกระวนกระวาย...เพราะฉะนั้นจงพากันตั้งใจประกอบบุญกุศล เพื่อจะให้เป็นทางที่พ้นไปจากโลกนี้ นั่นแหละจะเป็นหนทางที่ถูกต้อง"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงพ่อแพ เขมังกโร
(พระสุนทรธรรมภาณี)
วัดพิกุลทอง ต.ถอนสมอ อ.ท่าช้าง จ.สิงห์บุรี

"อาสวะกิเลส เปรียบเหมือนกับความมืดที่เราจมอยู่ มันเป็นการตัดหนทางดีของเราที่สำคัญที่สุด...เราจึงต้องมานั่งภาวนากำจัดมันเสียให้ได้โดยเด็ดขาด เมื่อนั้นจิตจึงจะผ่องแผ้วสว่างไสว แล้วจะเห็นแจ้งในธรรมทั้งปวง

ดังนั้น...เมื่อเรารู้หนทางบ้างแล้ว ก็ควรระงับกรรมเวร มิให้สืบต่อไปอีกเลย"

❀ ❀❀❀ ❀

ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ
(พระธรรมโกศาจารย์)
วัดธารน้ำไหล สวนโมกขพลาราม จ.สุราษฎร์ธานี

"การทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากสิ่งเศร้าหมองนั้นหมายความว่า*ทำจิตให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง*...ถ้าจิตใจยังไม่เป็นอิสระจากอำนาจครอบงำของสิ่งทั้งปวง จะเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ไปไม่ได้เลย...คนเรามีแต่ความยึดมั่นถือมั่นกันอยู่ คล้ายกับว่าเป็นมรดกที่ตกทอดมาตั้งแต่ไม่รู้ว่าครั้งไหน...เราจะเห็นได้ว่า พอเกิดมาก็ได้รับการอบรมแวดล้อมโดยเจตนาบ้าง ไม่เจตนาบ้าง ให้เป็นไปแต่ในทางยึดมั่นว่าตัวตนว่าของตนทั้งนั้น...การอบรมให้รู้ถึงโทษของความยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ทำกันเลย

เมื่อเห็นโทษของความยึดมั่นถือมั่นเมื่อใด จิตก็จะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นเมื่อนั้น...จิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน ว่าของตนเท่านั้น ที่จะมั่นคงเป็นสมาธิได้อย่างแท้จริงและสมบูรณ์"

❀ ❀❀❀ ❀

พระอาจารย์มหาทองสุก สุจิตฺโต
(พระครูอุดมธรรมคุณ)
วัดป่าสุทธาวาส อ.เมือง จ.สกลนคร

"ถ้าจะตาย ก็ขอตายในสมาธิ ขอถวายชีวิต"

"ผู้บวชเป็นพระครองผ้าเหลือง...ได้ชื่อว่า สมณศากยบุตร ต้องรักษาพระวินัยยิ่งกว่าชีวิต...พระภิกษุนั้น จะต้องปฏิบัติตามพระธรรมวินัย จึงจะเป็นพระที่ดี ถ้าล่วงพระวินัยแล้ว เป็นพระเลว !"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร
(พระครูสันติวรญาณ)

วัดถ้ำผาปล่อง อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

"อัตตาหิ อัตตโนนาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน" ตนทำบาปตนก็ได้รับทุกข์เอง ตนทำบุญก็ให้ความสุขแก่บุคคลผู้นั้น *บุญ-บาป เป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ใครทำบาป บาปย่อมให้ผล ใครทำบุญกุศล บุญกุศลย่อมตามให้ผล แต่ว่าบางอย่าง บางประการนั้น ไม่ทันกับใจกิเลสมนุษย์ ก็เลยเข้าใจว่าทำบุญก็ไม่เห็นผล* แต่ว่าบาปนั้นไม่ทำก็เห็นผล...

❀ ❀ ❀

"...ใครจะมาว่าเราก็เป็นเรื่องปากเขาว่า จิตเรามีหน้าที่ภาวนาไม่ต้องไปมัวว่าให้คนโน้นคนนี้ ติคนโน้น ชมคนนี้ได้ประโยชน์อะไร ภาวนาในใจดีกว่า*สงบกาย สงบวาจา สงบจิต ให้มีสติอยู่ทุกเวลา ยืนให้มีสติ เดินให้มีสติ ทำอะไรให้มีสติ พูดอะไรให้มีสติ* อย่าเพียงแต่ว่า พูดอะไรพูดได้ ก็พูดไปขาดสติ จิตใจเลื่อนลอย ฟุ้งซ่าน ไม่มีเวลาจบ ไม่มีเวลาสิ้น นั่นแหละชื่อว่าตัณหาดิ้นรนวุ่นวายไปตาม กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา จิตใจไม่สงบระงับ ไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนา เพราะหลงไหลไปตามอาการภายนอก จิตไม่หยุด จิตไม่อยู่ จิตไม่รู้ภายใน รู้ภายนอกรู้ไปทำไม รู้ภายใน รู้กาย รู้จิตของตัวเองดีกว่า"

หมายเหตุ - *กามตัณหา* หมายถึง ความอยากในกาม
- *ภวตัณหา* หมายถึง ความอยากเป็น อยากมี
- *วิภวตัณหา* หมายถึง ความไม่อยากเป็น ไม่อยากมี

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่ซามา อาจุตฺโต

วัดป่าอัมพวัน อ.เมือง จ.เลย

"การปฏิบัติธรรมความดีบริสุทธิ์ เป็นกำไรของจิตใจเรา จะได้หมดทุกข์เสียที"

"อาตมาเคยใช้กรรมครั้งหนึ่งเกือบตายมาแล้ว คือ รถไปคว่ำ...การไปให้รถคว่ำได้นี้มีพระอาจารย์หลายองค์ มีอาจารย์ท่อนเป็นต้น...ความสำคัญมั่นหมายไม่ได้อยู่กับตอนรถคว่ำนั้นหรอก เพราะเป็นเรื่องธรรมดาเชิงขบขันมากกว่า...แต่ความสำคัญในทางธรรมะนี้ซี ทำให้อาตมารู้ซึ้งถึงแก่นใจเลยทีเดียว จึงมาแนะนำญาติโยมว่า...*ปฏิบัติไปเถิดธรรมสมาธินี้ เมื่อใครได้ปฏิบัติแล้ว แม้เมื่อถึงคราววิบัติธรรมะก็ช่วยได้ ธรรมะเป็นเกราะแก้วเกราะขวัญของพวกเราเป็นอย่างดียิ่ง เป็นอะไรล่ะ ...เป็นพุทธรักษา ธรรมรักษา สังฆรักษา รักษาให้พ้นความตายได้จริงๆ ...*ภูมิธรรมเกิดขึ้นมากในช่วงนั้น ขณะเจ็บอยู่นะ...อาตมารู้วิธีตอนที่เราจะตายควรไปฝากกับใคร...แล้วพวกโยมก็ควรปฏิบัติบ้างจึงจะรู้ชัดเจนนะ"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่ผาง จิตฺตคุตฺโต
วัดอุดมคงคาคีรีเขต

อ.มัญจาคีรี จ.ขอนแก่น

"เป็นครูสอนคนอื่นก็ดีอยู่ หากสอนตัวเองด้วยก็จะดีมากขึ้น เราตรวจคะแนนให้คนอื่น ข้อนี้ถูก ข้อนั้นผิด เราเคยตรวจดูตัวเองบ้างหรือเปล่า... วันเวลาผ่านไปตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน คะแนนฝ่ายดีกับคะแนนฝ่ายชั่วนั้น ข้างไหนมันมากน้อยกว่ากัน กลับไปตรวจตัวเองเด้อ...

ศีลมีมากหลายข้อ ไม่ต้องรักษาหมดทุกข้อดอก...รักษาแต่ใจของเจ้าให้ดีอย่างเดียว กาย วาจาก็จะดีไปด้วยกันนั่นแหละ"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงพ่อกัสสปมุนี
วัดปิปผลิวนาราม ต.หนองบัว อ.บ้านค่าย จ.ระยอง

"การที่เราทำความดีใส่จิตใจแล้ว...ขอให้เชื่อเถิดว่า ความดีนั้นต้องสนองเราเสมอ และจงเชื่อใจตนเอง ผู้ปฏิบัติไม่เชื่อตนเองว่าปฏิบัติอยู่ มันจะได้ความอะไร... เรารู้ตัวอยู่นี่ว่าเราทำความดีอะไรไว้หรือทำความชั่วอย่างไม่น่าให้อภัย อันนี้เข้าใจตนเองดีอยู่แล้วนี่

อาตมาออกเดินธุดงค์ในครั้งโน้น อาตมาก็เชื่อความดีที่มีศีลมีธรรม แม้จะบวชเข้ามาในสมัยชราแล้วก็ตามคือ พ.ศ. ๒๕๐๕ อาตมาก็เชื่อว่าเราต้องทำได้ ปฏิบัติได้แน่นอน อะไรจะมาขวางทางแห่งความดีงามเราไม่ได้...

อาตมาเคยไปผจญอยู่ในป่าในถ้ำมาหลายๆ แห่งเช่น... ภูกระดึง ฯลฯ พวกสัตว์ป่า เช่น เสือ งูพิษ..ที่พูดนี่ขอพูดเพื่อให้มีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมะนะ... สัตว์พวกนี้มาอยู่กับอาตมาได้อย่างสบาย...นั่งภาวนาอย่างปกติไม่มีความระแวงต่อกัน เขาอยู่ของเขาเราก็อยู่ภาวนาของเราไป ทำอยู่อย่างนี้ทุกวันก็ไม่เห็นมีอะไรเกิดขึ้น นอกจากอาตมาเกิดสงสาร แผ่เมตตาให้เขาได้พ้นชาติกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อทำคุณงามความดีต่อไป... ทีนี้เรื่องวิญญาณ เรื่องนี้อาตมาได้รับรู้บ่อยครั้งเลยทีเดียว เราก็สอนเขาบ้าง ให้ธรรมะ (เทศนา) แก่เขาบ้าง แผ่เมตตาให้เขาได้พ้นทุกข์... ***กระแสธรรมเป็นสิ่งที่อ่อนละไม ใครบ้างไม่อยากรับ...ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้เป็นคุณค่ามหาศาล...ไม่มีสิ่งใดจะเลิศล้ำกว่านี้คือ ธรรมะ นี่ ..*** วิญญาณทั้งหลายเขาได้ยินได้ฟัง เราก็ได้บุญได้กุศลอีกด้วย

เมื่อมีโอกาสอันนี้แล้ว.. เราจงรีบเร่งปฏิบัติกันเสีย อย่าทิ้งเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะการเกิดมาในชาติหนึ่งนี้แสนยากเย็นเข็ญใจ ถ้าแม้ไม่มีบารมีธรรมจริงๆ จะไม่ได้เกิดมาแน่ ญาติโยมต้องเข้าใจในหลักความจริงว่า.. ***เกิดมาแล้ว ความตายก็ใกล้เข้ามา..*** มันพยายามลุกไล่มาอยู่ทุกขณะจิต มันตายอยู่ตลอดเวลา ขอให้เป็นเครื่องกำหนดรู้ จะได้ไม่เสียกาลนะ

ปฏิบัติเป็นบูชาอย่างยิ่งที่ขึ้นตรงต่อหลักธรรมและพระพุทธเจ้า เรามีสิ่งประเสริฐแล้วในขณะนั้น เรามีพระพุทธเจ้าอยู่กับใจ นี่จึงเมตตาสอนให้ และจงจำไว้ว่า นี่เป็นหัวใจของเราจริงๆ..."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงพ่อชม อนิคโฆ
วัดเขานันทาพาสุภาพ อ.ประจันตคาม จ.ปราจีนบุรี

"ถ้าเรารักตัวกลัวทุกข์ยาก เราต้องหมั่นฝึกฝนปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่าทิ้งความดี ความดีนั้นมีอะไร.. ความดีก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เราจึงจะพ้นทุกข์พ้นภัย... การประพฤติปฏิบัติธรรมของคนเรานี่ ไม่ว่าเป็นพระภิกษุสามเณร หรือฆราวาสทุกเพศทุกวัย ทำได้ทุกๆ คน...สรุปว่า ถ้าแม้มีจิตมีสติแล้วทำได้ทั้งนั้น เมื่อปฏิบัติธรรมไปแล้วจะเกิดความอัศจรรย์อย่างหนึ่ง คือ... เมื่อมีกำลังใจ หรืออำนาจจิต มีความเชื่อมั่นแล้วจะบังเกิดสิ่งหนึ่ง... สิ่งนี้คือการอธิษฐาน...

สมัยที่อาตมาเจ็บป่วยมากและกำลังจะตายอยู่อย่างเห็นชัดนี่อยู่ในป่านะ ครั้นพอรู้ตัวว่ากำลังจะตายทั้งๆ ที่ยังไม่ถึงกำหนด และยังไม่ได้นำธรรมะที่ได้รับออกเผยแพร่แก่ชาวโลกเลย จึงนึกเสียดาย ...ในเวลานั้น จึงได้อธิษฐาน ขออำนาจพระรัตนตรัย บิดามารดาคุณความดีทั้งปวงให้ช่วยเพิ่มแรง เพิ่มกำลังใจ...เป็นที่น่าอัศจรรย์ความเจ็บป่วยกลับหายไปเมื่อได้ลืมตาขึ้นแล้ว เกิดกำลังวังชาขึ้นมาทันทีทันใด ปีนเขาได้อีก ๕-๖ ยอด สบายๆ

นี้จึงกล้ารับรองว่า...*แม้นักปฏิบัติทำจริงๆมีสัจจะกันแล้ว จะต้องบังเกิดผลเป็นที่แน่นอนไม่ต้องสงสัยหรือเที่ยวถามกับคนอื่น.. ถามตัวเราได้เองเลย*"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่สาม อกิญฺจโน
วัดป่าไตรวิเวก อ.เมือง จ.สุรินทร์

"เรานักต่อสู้ลูกพระพุทธเจ้า ถ้ามันยังไม่ตายยังหายใจอยู่ แม้ขาเดินไม่ได้เอาไม้เท้าเดินก็ต้องยอมตายกับความดีงามนะพวกเธอ...!

"...สมัยโน้นพระธุดงค์ก็ลำบาก ชาวบ้านก็ลำบาก เพราะไม่เจริญอย่างกับปัจจุบันนี้นะ แต่มีความเพียรแรงกล้า มุ่งอรรถมุ่งธรรมกันจริง ๆ...มาสมัยนี้หละหลวมไม่เอาดีเลย สอนแล้วก็ลืม...ลืมปฏิบัติกัน!

...เรื่องเวรกรรม...ลูกเอ๋ย...มันเป็นกรรมนะ ต้องใช้กรรมเวร ยุติธรรมดีแล้ว...แม้พระพุทธเจ้าของเราลูกเห็นไหม ?...พระองค์บริสุทธิ์แค่ไหน... พระองค์ยังต้องประสบในเรื่องเช่นนี้นะ...

ฉะนั้น จงปล่อยไปตามกรรมที่ทำไว้แต่หนหลัง...ปัจจุบันทำจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์ก็พอแล้ว...ทำอย่างไรหนอ จึงจะพ้นทุกข์นี้ไปได้เท่านั้น..."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่บุญ ชินวังโส
(พระครูวิมลญาณวิจิตร)

วัดป่าศรีสว่างแดนดิน ต.สว่าง อ.สว่างแดนดิน จ.สกลนคร

"คนเรานั้นจะอยู่ที่ไหนก็สะดวกสบาย
มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์รักษา ก็บุคคลนั้นเจริญด้วย
*ศีล สมาธิ ปัญญา...*ต้องเจริญด้วยศีลธรรม
นะ ปลอดภัยทุกประการ..ทั้งนี้ เรามีที่พึ่ง
คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ นั่นเอง"

"เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา"

❀ ❀❀❀ ❀



หลวงพ่อเกษม เขมโก
สุสานไตรลักษณ์ อ.เมือง จ.ลำปาง

"..ถ้าต้องพูดกับคนทุกคนแล้ว...คงไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมแน่.."

"..ไม่กินก็อยาก ไม่ปากก็ใจ สารพัดยัดเข้าไป... ถ้าเจ็บท้องไม่ร้องหาใคร นอนอยู่ในป่าช้าผู้เดียว.."

"การเห็นเป็นเหตุแห่งการคิด การคิดเป็นเหตุแห่งการเห็น... ถ้าคิดดีก็เป็นทางเย็น ถ้าคิดไม่เป็นก็เย็นสบาย"

"ตายเป็นเหม็นเน่า เราเขาเหมือนกัน... อยู่ไปทุกวัน ใครได้ก็ดี ใครมีก็ได้!"

"***พระนิพพาน..ความรู้พิเศษ...***พระนิพพานเปรียบเหมือนคุณของอากาศ...อธิบายว่า.. อากาศมีคุณ ๑๐ ประการ

๑. ไม่รู้จักเกิด
๒. ไม่รู้จักแก่
๓. ไม่รู้จักตาย
๔. ไม่กลับเกิดอีก
๕. ไม่จุติ
๖. ใครจะข่มเหงลอบลักเอาไปไม่ได้
๗. เป็นของดำรงสภาพไว้ได้โดยไม่ต้องอาศัยอะไร
๘. สำหรับฝูงนกบินไปมา
๙. ไม่มีอะไรมากางกั้น...แล
๑๐. ที่สุดไม่ปรากฏ

❀ เอาท่องไปสอบวันอาทิตย์นี้.."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่ครูบาชัยยะวงศาพัฒนา
วัดพระพุทธบาทห้วยต้ม
อ.ลี้ จ.ลำพูน

"*อย่าเข้าใจว่า มาทำบุญที่นี่จะตัดบาปตัดกรรมตัดเวรได้นะ ตัดไม่ได้ เว้นแต่กรรมที่เบาหรืออโหสิกรรมตัดได้ พวกนั้นตัดได้* ก็พระพุทธเจ้ายังตัดไม่ได้ พระมหาโมคคัลลาน์มีฤทธิ์สุดขีด ไม่มีองค์ไหนจะมาเทียมถึง ก็ตัดไม่ได้ จึงขอฝากไว้ อย่าหลับหูหลับตาฟัง แต่คนไม่รู้หาว่าท่านครูบา หลวงพ่อวัดพระพุทธบาทจะมาตัดกรรมตัดเวรตัดไม่ได้หรอก แต่ถ้าเป็นอโหสิกรรมได้ทำผิดพูดผิดต่อใครๆ เจ้าตัวเองต้องขอตัดเอาเอง

อโหสิกรรมถือว่าตัดได้ก็ต้องตัดเอง จะต้องขอเอง ให้คนอื่นไปขอไม่ได้ ไม่พ้นจากกรรม เราต้องขอเอง ต้องอ่อนน้อมกล่าวคำสารภาพกับตัวเขา เขาจึงจะอโหสิงดโทษให้เรา..."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่บัวพา ปัญญาพาโส
วัดป่าพระสถิต
ต.พรานพร้าว อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

" อาจารย์ท่านสอนปฏิบัติภาวนา จิตสงบแล้วก็เห็นของจริงคือ..ทุกข์.... จิตสงบลงแล้วก็รู้ทุกข์มันหยุดอยู่ตรงนั้น เพราะทุกข์มันเป็นของหยาบ.....นี่ พระพุทธเจ้าท่านถึงพูดว่า ..*ทุกขสัจ*.. ท่านสอนให้เรากำหนดรู้ตรงนี้..พอจิตสงบอยู่ เราก็รู้ที่อยู่ของมันเลย...

ผู้ที่ว่าจิตสงบๆ..แต่ไม่พบตัวทุกข์ละก็..ยังสงบไม่จริง..พูดไปเปล่าๆ เท่านั้นยังอีกไกล กว่าจะเห็นมันตัวทุกข์แท้ๆ นี่

คนเราเดี๋ยวนี้น่ะ..ร้องโอ๊ย ! พอร้องแล้วก็ยิ้มร่า อย่างนี้มันไม่มีสติไม่มีปัญญานะเออ..จำไว้....!ไม่รู้จักตัวทุกข์หรอก..นี่...

การปฏิบัตินั้น..เราทั้งหมดนี่ต้องทำจริงๆ อย่าทำเล่นๆ มันจะไม่ได้อะไร...ครูบาอาจารย์นั้นท่านเมตตาสอนเราด้วยดีเสมอ แต่เราต้องอาศัยทุนเอาหน่อย...อาตมานี่ดือนะ.. อยู่กับครูอาจารย์ ฆ่าก็ไม่หนี ตีก็ไม่วิ่ง.. ต้องทำใจอย่างนี้นะจึงจะกว้างขวางมีสายตาก้าวไกล..เอาละ.."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่อ่อนสา สุขกาโม
วัดประชาชุมพล ต.บ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี

"การที่มาขอธรรมะนโยบายปฏิบัตินั้น...ในสมัยพระอาจารย์ใหญ่ ท่านก็ให้ ถ้าได้มาขอท่านก็บอกอุบายอันแยบคายให้..แต่นั่นก็เป็นธรรมะที่ออกมาจากจิตใจของท่าน มันยังไม่ใช่ธรรมะที่ออกจากจิตใจเราโดยแท้.. แม้จะเอาของดีไปก็ไม่สามารถรักษาให้อยู่กับตัวได้ บางทีขอไปวันนี้ พรุ่งนี้ก็ลืมวางไว้ที่ไหนก็ไม่รู้นะ..! ก็ไม่ใช่ของเรานั่นเอง.. ถ้าเป็นของเราแล้วจะอยู่กับเราตลอด จำได้แม่นยำ เราตื่นก็มีอยู่ เราหลับก็มีอยู่เราตายไป ธรรมนั้นก็ตามไปกับจิตเราด้วยเสมอ.. ก็เหมือนกับสภาวะปัจจุบัน ไหนใครลองบอกมาหน่อยซิว่า..วันนี้เป็นโชคของเรา..ไม่มีใช่ไหม?..ถ้าเป็นของเราละก็ มันต้องอยู่กับเราตลอดไป ถ้ากลางวันก็ต้องอยู่อย่างนี้ จะมืดค่ำไม่ได้ต้องอยู่กับเรา

ฉะนั้น ธรรมะก็เช่นกัน.. ทุกวันนี้พวกเราชาวพุทธนักปฏิบัติเขาว่าอย่างนั้นนะ เที่ยววิ่งขอธรรมะแต่ไม่ยอมปฏิบัติเลยสักที เหลาะๆ..แหละๆ เดี๋ยวน้ำ เดี๋ยวแห้งไม่เอาจริงสักที...***ระวังเน้อ..สะสมธรรมะมากไม่ดี พุงจะแตกเอา..! ต้องนำออกมาระบาย คือการพิจารณาแยกเหตุแยกผล ของธรรมะบ้าง เราเรียกว่า.. วิปัสสนาก็ได้..เอาลองดูซิ***

ความจริงธรรมะนั้นไม่มีใครเขาให้มากหรอก มันจะฟุ้งซ่าน บางทีเกิดลังเลสงสัย..ต้องแสดงเลย ความลังเลจึงจะหมด แล้วจะคลายสงสัยได้เด็ดขาดเลย..."

❀ ❀❀❀ ❀

พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน
วัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ. อุดรธานี

"ผู้มีสติปัญญาย่อมรู้ธรรมขั้นละเอียดอ่อนได้ไม่ยากนัก..สามารถรู้เล่ห์เหลี่ยมกิเลสภายในจิตใจไม่ว่าซอกไหนมุมใด ท่านจะจับออกมาสับโขกอย่างไม่ปรานี..กิเลสเป็นตัวโรคร้ายและไม่สามารถมองมันเห็นด้วยตาเปล่าหรือกล้องส่อง..เมื่อใครมีกิเลสส่วนใดชนิดใดแล้วภายในตัวกิเลสมันจะกัดกินใจของบุคคลนั้นอย่างไม่มีวันพอ..จนตายนั่นแหละมันจึงปล่อย...!

ธรรมะเป็นอาวุธสำคัญที่กิเลสหวั่นไหวเกรงกลัว เพราะรู้ทันกลอุบายของมัน...ผู้ปฏิบัติจะมีความอิ่มแห่งธรรมเหมือนอิ่มอาหาร จะเข้าใจกันเองไม่ต้องถาม..เพราะ*ธรรมเป็นของอิ่มของพอ แต่กิเลสมันไม่เคยมีความอิ่มมันหิวกระหายอยู่เป็นนิจ..*

คนเราถ้ามีกิเลสเต็มตัวแล้ว.. มันก็เหมือนหมูเราดีๆ นี่เอง กินแล้วนอนๆ จนอ้วนพีเขาก็นำไปขึ้นเขียงสับบั่นเท่านั้น !.. ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเขาจึง *ไม่เลี้ยงกิเลส..เขาทำลายกิเลสทั้งนั้น..*

พระอริยเจ้าทั้งหลายในอดีตที่ผ่านมา ท่านรู้ทันกิเลส.. เมื่อกิเลสโผนมา ธรรมะโผนไป..กิเลสโหดร้าย ธรรมะโหดดี....อยากทราบต้องออกแนวรบ *นักปฏิบัติคือนักรบ* เป็นต้องเป็น ตายต้องตาย จึงจะเอากิเลสอยู่...กิเลสมีเท่าไหร่ ธรรมะต้องมีเท่านั้น !"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงพ่ออุตตมะ
(พระครูอุดมสิทธาจารย์)
วัดวังก์วิเวการาม อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี

..น้อมระลึกอยู่เสมอในคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งพระองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ว่า...

"ผู้มีปัญญา ไม่ควรให้สิ่งล่วงไปแล้วมาตาม ไม่ควรหวังสิ่งซึ่งยังมาไม่ถึง เพราะว่าสิ่งใดล่วงพ้นไปแล้ว สิ่งนั้นอันเราละเสียแล้ว.. อนึ่ง สิ่งใดซึ่งไม่มาถึงเล่า สิ่งนั้นก็ยังไม่มาถึง

....เพราะฉะนั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่ควรให้สิ่งซึ่งล่วงไปแล้วมาตาม ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง...ก็ผู้มีปัญญาได้มาเห็นธรรมเป็นปัจจุบันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าแจ้งชัดอยู่ในที่นั้นๆ ใครจะพึงรู้ว่าความตายจักไม่มีในวันพรุ่งนี้... เพราะว่าสู้ความหน่วงเหนี่ยว ความผูกพันด้วยมฤตยูความตาย ซึ่งมีเสนาใหญ่นั้น มิได้เลย

ฉะนั้น ความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน อันผู้มีปัญญาควรทำเสียในวันนี้เลยทีเดียวไม่มีความเกียจคร้าน ขยันหมั่นเพียรทั้งกลางวันและกลางคืนอย่างนี้ *ผู้นั้นแลเป็นผู้มีราตรีเดียวเจริญดังนี้*"

❀ ❀ ❀

"ให้เชื่อในกฎแห่งกรรม... ทำกรรมอย่างใดย่อมส่งผลอย่างนั้น..คือกรรมชั่วย่อมส่งผลชั่ว และกรรมดีย่อมส่งผลดี

ผู้ใดทำกรรม..ผลกรรมนั้นย่อมตกแก่ตัวผู้ทำไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ ...ใครทำกรรมดีผลกรรมที่ดีต้องตกแก่คนผู้นั้น...ใครทำกรรมชั่ว ผลกรรมชั่วก็ย่อมตกแก่ผู้นั้นเช่นเดียวกัน"

❀ ❀❀❀ ❀

พระราชพรหมยาน (หลวงพ่อฤาษีลิงดำ)
วัดท่าซุง อ.เมือง จ.อุทัยธานี

หลวงพ่อสอนลูกทุกๆ คน

"*จงมีความรู้สึกอยู่เสมอว่า ถ้าเรายังไม่เป็นพระอรหันต์เพียงใด ในเวลานั้นก็ชื่อว่าเรายังไม่เป็นคนดี* เราจะพยายามเก็บความชั่วทุกอย่างที่มันขังอยู่ในจิต ทำลายให้มันตายสนิท อย่าให้เกิดขึ้นมา เมื่อกิเลส คือความชั่วตายหมด ชื่อว่าจิตว่างจากความชั่วจงทรงไว้แต่ความดี และก็ว่างจากความทุกข์ จะทรงไว้แต่เพียงความสุขอย่างเดียว หวังว่าลูกรักของพ่อคงจำไว้

ขึ้นชื่อว่าชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ว่าความตายเป็นของเที่ยง ก่อนที่เราจะตายจงคิดว่าเราจะตายครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย และไม่มีการตายต่อไป นั่นคือพระนิพพาน พ่อมั่นใจในกำลังใจและความดีของลูกว่า พระนิพพานสมบัติ จะไม่ขาดไปจากกำลังจิตของลูก และสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ลูกของพ่อต้องได้แน่นอน *นี่เป็นความหวังของพ่อ* แต่ทว่าถ้าลูกรักของพ่อลืมความดีนี้เมื่อไรจิตใจไปพัวพันอยู่ในราคะก็ดี ความหลงก็ดีเป็นอันว่าลูกกับพ่อนี้ต้องแยกทางเดินกัน ไม่ใช่พ่อโกรธลูก แต่ว่าเวลาตายจริงๆ เราตามกันไม่ไหว

ในสายตาของคนอื่นเขาอาจจะเห็นว่าลูกเลว แต่ขอลูกทั้งหลายจงคิดว่า นั่นเป็นเรื่องความรู้สึกนึกคิดของบุคคลแต่ละคน แต่พ่อเองมีความรู้สึกว่า "คนจะดีหรือคนจะเลว มันขึ้นอยู่กับ*กฎของกรรม*" ก่อนที่เราจะเกิดมานี่ เราทำทั้ง*กรรมดี*และ *กรรมชั่ว* ขณะใดถ้ากรรมที่เป็นอกุศลมันให้ผล ขณะนั้นลูกของพ่อก็อาจจะมีความคิดผิด พูดผิด กระทำผิดไปได้เป็นของธรรมดา แต่ขณะใดกรรมที่เป็น*กุศลกรรม*ให้ผล บรรดาลูกรักของพ่อก็จะทำถูก คิดถูก พูดถูกอยู่เสมอ เรื่องนี้ถึงแม้ว่าตัวของพ่อเองก็ประสบมามาก จึงไม่มีความรู้สึกเมื่อลูกรักบางท่าน บางคน คิดพลาด พูดพลาด กระทำพลาดไป ถือว่านั่นเป็นกฎของกรรม*เดิมที่เราทำมาแล้วไม่ดี ในชาตินี้เรามาแก้ตัวกันใหม่ พยายามทำความดีเสียทุกอย่างเพื่อเป็นการหักล้างความชั่วเดิม* เพื่อผลที่เราจะพึงได้ต่อไป นั่นก็คือพระนิพพาน"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงพ่อชา สุภัทโท
(พระโพธิญาณเถร)
วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

"*ความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือรู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นการหลุดพ้น...*พยายามมากเกินไป แต่ขาดปัญญา เป็นการเคี่ยวเข็ญตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น *...เดินทางสายกลาง คือ สงบ วางสุข วางทุกข์*

หน้าที่ของเรานั้น ทำเหตุให้ดีที่สุดเท่านั้น ส่วนผลที่จะได้รับเป็นเรื่องของเขา...ถ้าเราดำเนินชีวิตโดยมีการปล่อยวางเช่นนี้แล้ว ทุกข์ก็ไม่รุมล้อมเรา...

จิตของคนตามธรรมชาตินั้นไม่มีความดีใจเสียใจ...ที่มีความดีใจเสียใจนั้นไม่ใช่จิต แต่เป็นอารมณ์ที่มาหลอกลวง จิตก็หลงไปตามอารมณ์โดยไม่รู้ตัว แล้วก็เป็นสุขเป็นทุกข์ไปตามอารมณ์...*ผู้ใดตามดูจิต ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร*

การกระทำจิตให้สงบนั้น อย่าเพิ่งเข้าใจว่ามาทำวันเดียวหรือสองวันมันจะสงบได้...จะต้องพยายามทำเรื่อยๆ ไป ให้เห็นความสงบเกิดขึ้นมาต้องพยายามทำให้มาก ทำบ่อยๆ ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องมีสติอยู่เสมอ"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่ศรี มหาวีโร
วัดประชาคมวนาราม (ป่ากุง) อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด

"เอาชีวิตนี่แหละเป็นเดิมพัน...เพื่อแลกกับความดี"

"การนั่งสมาธิภาวนาอย่างขั้นอุกฤษฏ์ คือ...นั่งภาวนา ๒๔ ชั่วโมง จะเปลี่ยนอิริยาบถเพียง ๒ ครั้งเท่านั้น เพื่อดูทุกขเวทนาในตนเอง...โอ...นรก ๘ ขุม มันเกิดยกกันมาที่นี่ทั้งหมด เออ...มันยกทัพกันมา ดังสะเทือนเลื่อนลั่นไปทั้งร่างกาย เรานี่แหละสู้กับมันจนทุกขเวทนาปรากฏอย่างเด่นชัด และรู้เล่ห์เหลี่ยมของกิเลสมารที่มารบเร้าจิตใจจนหมดสิ้น...ขอให้มีสติดีเสียอย่างเดียวมันจบได้...คือ ความเจ็บปวดทั้งหลายนั้น มันจะไม่เกิดอีกเลย...นี่นักปฏิบัติต้องเอาชนะให้ได้ ...ถ้าไม่ได้ แพ้มันเด็ดขาด"

❀ ❀ ❀

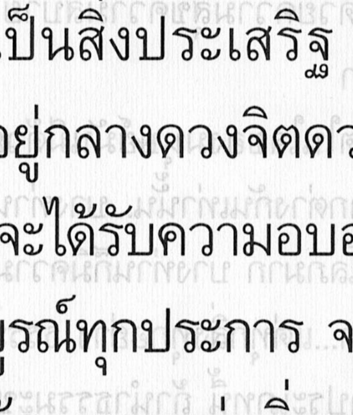
"นักปฏิบัติธรรมต้องมีสติพร้อมเสมอ...ถ้าสติอ่อน มันจะติดสัญญาภาพเก่าๆ ที่เราได้จดจำมาแล้วทั้งสิ้น แล้วธรรมที่เกิดนั้น มันก็ยังเป็นของคนอื่น ยังมิใช่ของเราแท้นะ...ระวังกิเลสมันจะหลอกล่อจิตใจเราให้ลุ่มหลงเพ้อพกไปได้...! แม้อาตมาเอง มันยังหลอกให้หลงอยู่กับนิมิตเกือบ ๖ ปี เพราะนิมิตตัวเดียวแท้ๆ ...*สำหรับบทปฏิบัตินั้น...ถ้าสติไปถึงจิตเมื่อไร เมื่อนั้นพวกกิเลสหรือนิวรณ์ทั้งหลายนี่มันจะถอยหนีไปหมดเลย..."*

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ
(พระสุธรรมคณาจารย์)
วัดอรัญบรรพต ต.บ้านหม้อ อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

"เอโกปุคคะโล...ทำตนเองให้เป็นคนๆ เดียว ถือจิตดวงเดียวเท่านั้น จะสามารถพบธรรมะชั้นสูงสุดได้ไม่ต้องสงสัย...

ธรรมะเป็นสิ่งประเสริฐ แม้ธรรมะประดิษฐานอยู่กลางดวงจิตดวงใจ ของผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจะได้รับความอบอุ่นใจ มีที่พึ่งอันถาวรสมบูรณ์ทุกประการ จะไม่มีสิ่งใดๆ ในโลกที่จะให้ความอบอุ่นยิ่งกว่าธรรมะ..."



พระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร
วัดป่าแก้ว อ.สว่างแดนดิน จ.สกลนคร

"ผู้พิจารณา...ผู้มีธรรมะในใจท่านอยู่ในโลก ไม่แปดเปื้อนไปด้วยโลก เหมือนกันกับใบบัวอยู่ในน้ำ แต่ทว่าน้ำไม่ซึมซาบเข้าไป...ถึงน้ำจะมาตกค้างบนใบบัว เดี๋ยวมันก็หลุดก็หล่นออกไป ไหลออกไป ใบบัวไม่เคยซึมในน้ำที่ไปถูกไปต้อง..." ...นี่...จิตใจของท่านที่มีธรรมะชำระกิเลสตัณหาได้ ก็ทำนองเดียวกัน ท่านจึงอยู่ในโลกด้วยความสุขความสบาย ไม่ลุ่มหลงวุ่นวายไปเหมือนพวกเรา

"กิเลสในจิตในใจของมนุษย์มันมีด้วยกันทุกท่านทุกคน เพียงแต่จะน้อยมากต่างกันเท่านั้น...บางท่านก็มีความโกรธมาก บางท่านก็มีความโลภมาก บางท่านก็มีความหลงมาก บางท่านก็มีราคะตัณหามาก...แต่ทุกสิ่งทุกอย่าง ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีเพื่อจะรักษาโรคประเภทนี้ ถ้านำธรรมะของพระพุทธเจ้ามารักษาด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยการพิจารณาจริงจัง โรคที่มีอยู่ในจิตในใจ คือ กิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิต่างๆ ค่อยจะสะอาดไป...ตกไป...หลุดไป"

❀ ❀❀❀ ❀

พระอาจารย์จวน กุลเชฏฺโฐ
วัดเจติยาคีรีวิหาร (ภูทอก) อ.บึงกาฬ จ.หนองคาย

"ถ้ารู้ธรรม...ก็ขอให้สักแต่ว่ารู้ เมื่อรู้แล้วก็นำธรรมะนั้นมาฟอกซักชำระเสียให้สะอาด...ใจเรามันสกปรกมานาน ต้องล้างเสียที อวิชชามันเยอะมันหุ้มไว้จนหมดมิด...เมื่อจิตใจหมดจดแล้ว (...รู้ด้วยสติปัญญานะ) จิตใจผู้รู้นั่นแหละมันก็จะปล่อยวางธรรมนั้นไป จิตผู้รู้ก็จะทรงอานุภาพด้วยปัญญาอย่างโดดๆ ไม่เกาะเกี่ยวไม่ข้องแวะกับอะไร เป็นปกติใสสว่างเป็นจิตเดิมแท้...ทีนี่แหละ อะไรที่ไม่รู้มันก็จะรู้ สิ่งไหนไม่อยากรู้มันก็รู้ มันก็ตื่น มันก็เบิกบานของมันไป

ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านจึงต้องสอน เอาความโง่ของพวกเราออก เอาความดีใส่มาแทนให้ เราก็จงรับไปปฏิบัติซี...*เอามาแล้วก็มาวางไว้เฉยๆ มันจะได้ประโยชน์อะไรเล่า !*"

❀ ❀❀❀ ❀

พระอาจารย์วัน อุตฺตโม
(พระอุดมสังวรวิสุทธิเถร)
วัดถ้ำอภัยดำรงธรรม อ.ส่องดาว จ.สกลนคร

"พระเถระองค์หนึ่ง ท่านไปบำเพ็ญใกล้สระแห่งหนึ่ง มีผู้หญิงเขาลงไปเก็บดอกบัว ขณะเก็บดอกบัว เขาก็ร้องรำทำเพลง...พระท่านก็พิจารณาตามเสียงของเพลงเขานั้น ให้รู้ให้เห็นทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ ...เพราะในขณะที่เขาร้องเพลงเพลิดเพลินนั้น...ก็คือ เขาเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะกิเลสแผดเผาจิตใจ เขาจึงได้ระบายออกในลักษณะร้องเพลง นั่นเรียกว่า...*เป็นความระบายกิเลส* ทั้งในขณะนั้นเขาก็มีความรักใคร่ยินดีเพลิดเพลินอยู่ด้วยอำนาจของกิเลส ซึ่ง*เป็นสมุทัยสัจจะบอกทุกขสัจจะที่กิเลสแผดเผาจิตของเขาด้วย บอกสมุทัยสัจจะที่เป็นตัวเหตุให้เกิดความรักใคร่ยินดี เกิดตัณหาเกิดความทะเยอทะยานอยากในจิตด้วย...*แล้วพระท่านก็เกิดความสังเวชเกิดความเบื่อหน่าย จิตของท่านก็หลุดพ้นได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เพราะอาศัยเสียงเพลงนั้นเป็นตัวเหตุ ท่านก็น้อมนำมาพิจารณา นิโรธ ความรู้แจ้งก็เกิดขึ้น กิเลสทั้งหลายก็หมดสิ้นไป"

"...นี่แหละเมื่อจิตเป็นธรรมะแล้ว ก็พิจารณาเป็นธรรมะไปได้ หรือจะเห็นรูปร่างกายที่เขาแต่งให้สวยงามก็เช่นเดียวกัน ข้างในเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ของโสโครกสกปรก แต่เขาแต่งข้างนอกก็เหมือนกันกับโลงผีที่เขาแต่งให้สวยงาม แต่ข้างในน่าเกลียดน่ากลัว...คนเราก็เหมือนกันใจที่มีกิเลสก็น่ากลัว...มันเกิดความโลภก็น่ากลัว เกิดความโกรธก็น่ากลัวเกิดความหลงก็น่ากลัว"

พระอาจารย์คำพอง ติสฺโส
วัดป่าพัฒนาธรรม
ต.หนองอ้อ อ.หนองวัวซอ จ.อุดรธานี

"ลูกเอ๋ย...ความเมตตาปรานี พรหมวิหารธรรม ย่อมต้องมีอยู่ในจิตใจของทุกๆ คนนั่นแหละนะ... แต่บางคราว เจ้ากิเลสตัวเชื้อโรคนี้ มันฝังตัวฝังหัวลงบนจิตใจมนุษย์เข้าไปแล้ว จะไม่ไล่ไม่เข้าย่ำยีมันบ้างเลยนั้น ต่อไปมันจะเคยตัวนะ!

ฉะนั้น เวลาถางป่ารกๆ...โดยเฉพาะป่ากิเลสนี้ เราต้องฟันหนักๆ หน่อย มิเช่นนั้นต้นรากเหง้ามันไม่ขาด...ไม่ขุดรากถอนโคน ไม่ช้ามันก็งอกเงยขึ้นอีกไหมล่ะ!...ยิ่งพวกเรานี่นะชอบเลี้ยง ชอบขุน รดน้ำพรวนดินอยู่เป็นประจำๆ...มันจะกลับงามขึ้นอีกประไรเล่า...!

ถ้ารู้ตัวเจ้ากิเลสนี้ มันจะอยู่จะอาศัยอะไรอยู่ ...ก็ต้องฟันให้มันกระเทือนเลย มันจะได้รู้สึกตัว"

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงพ่อเมตตาหลวง
(พระญาณสิทธาจารย์)
วัดเทพพิทักษ์ปุณณาราม ต.กลางดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

"ศีล สมาธิ ปัญญา...ทางสายนี้ต้องใช้สติปัญญาให้มากๆ...ให้ใช้ศรัทธาความพากเพียรเป็นเครื่องบุกเบิก เพื่อจะได้ผ่านไปเป็นระยะๆ โดยมีความมานะพยายามเป็นพลังช่วยหนุน สนับสนุนจิตใจ ให้ผ่านพ้นกิเลสตัณหาอวิชชาทั้งหลายนั้นแหละ...จึงจะได้รับประโยชน์ในเบื้องต้นและเบื้องปลาย

...จงน้อมนำจิตใจ ถวายสู่พุทธบูชาตายเป็นตาย...แล้วนั่งภาวนาบริกรรมพุท-โธ ไม่มีวิธีอื่น มีวิธีนี้เพียงอย่างเดียว...นั่งภาวนามีสติตามรู้ให้ทันกับความคิดนึกของจิต *จิตจะไปที่ไหน...ให้เอาสติจับไว้* อย่าให้คลาดเคลื่อนภาวนาไปเรื่อยๆ หายใจเข้า-พุท...หายใจออก-โธ ไปเรื่อยๆ ไม่ต้องหวาดหวั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น...ข้อสำคัญ อย่าเผลอสติก็แล้วกัน...!

นั่นแหละ...เราจะได้ชื่อว่า...เป็นผู้ที่มอบกายถวายตัวเป็น พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชาเพื่อการภาวนาโดยแท้...

บุคคลเช่นนี้หายากที่สุด...เกรงอย่างเดียว ไม่เอาจริงเท่านั้น...มันจึงหละหลวมไม่มั่นคง...แม้ใจก็อ่อนไหวได้นะ !

ข้อสำคัญ...ขออย่ามองออกไปจนเกินตัว จงพิจารณาอยู่ในกายนี้แหละ ธรรมะจะเกิดก็ตรงนั้นแหละ"

❀ ❀❀❀ ❀

พระอาจารย์ถวิล จิณณธัมโม
(พระครูอรัญญาภิรัต)
วัดธรรมหรรษาราม ต.เขาบายศรี อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี

"สมัยออกธุดงค์ตามป่าดงเพื่อไปนมัสการพระอาจารย์มั่นผู้ล้ำเลิศประเสริฐหาไม่ได้อีกแล้ว...กิเลสหลุดออกจากตัวเป็นแท่งๆ เลย เมื่อได้ยินเสียงเสือ...มันร้องคำรามแต่ละที ทำให้จิตใจปล่อยวางลงได้เป็นอย่างดี สติก็แก่กล้ามาก...

...เมื่อผู้ใดได้ฝึกสอนอบรมจิตใจให้แก่กล้าแล้ว รับรองว่าต้องได้ผล...ปัจจุบันนี้เกรงว่าจะไม่เอาจริง และไม่เชื่อเรื่องบุญเรื่องบาปล่ะซี จึงเที่ยวก่อกรรมกันไม่ว่างเว้น...ครั้นพอมีภัยจวนตัวเข้า ก็พึ่งหาพระ...***ก็กรรมมันไล่ถึงตัวแล้ว ใครจะไปช่วยได้เล่า...!***

บางคนเลิกนับถือพระเอาเลยก็มีนะ...นี่คือความไม่รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว มันจึงเป็นคนตาบอดกันเกือบหมดประเทศนะ !...ศีล ๕ ก็ยังปฏิบัติไม่ครบ ดูซิดูเอาว่าจะจริงไหม พระพุทธเจ้าชี้ให้ดูก็ยังมองไม่เห็นนะ..."

❀ ❀❀❀ ❀

หลวงพ่อจรัล ฐิตธมฺโม
(พระราชสุทธิญาณมงคล)
วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

"การที่เราหันจิตใจมารักษาศีลกินธรรมนี้...จงมีความตั้งใจให้จริง เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้านี้เป็นทิพย์...ไม่มีความอิ่มอันใดจะเสมอเหมือน การอิ่มธรรม...!

ความอิ่มในรสชาติอาหารนั้น...เป็นเพียงส่วนประกอบให้แก่ธาตุขันธ์เท่านั้น เป็นความไม่เที่ยงเสื่อมสลายลงได้ เมื่ออิ่มไปชั่วขณะก็หิวอีกอย่างนี้เป็นต้น...*แต่ธรรมะเป็นของสมบูรณ์ อิ่มแล้วจะมีความอิ่มที่คงทนถาวรไม่เสื่อมสลาย* ผู้ใดมีธรรมเป็นเครื่องอยู่อาศัย บุคคลผู้นั้นจะมีความอิ่มความพอ...

แม้ธรรมนั้นจะมิได้เป็นรูปร่างที่มองเห็นกันด้วยตาเนื้อ...แต่ธรรมเป็นธรรมชาติอันละเอียดสุขุม สุดที่จะนำมาเปรียบเทียบกับของสมมติทั้งหลายได้

ใจเป็นความละเอียดฉันใด ธรรมก็เป็นของละเอียดสุขุมฉันนั้น...และใจนี้แหละเป็นที่สถิตของธรรมทั้งปวง !... *ผู้ปฏิบัติธรรมจงพยายามศึกษาค้นคว้าวิปัสสนาให้เที่ยงแท้ด้วยสติปัญญา จึงจะบังเกิดเห็นผลแก่ท่านด้วยดี*

อันวิชาศาสตร์ต่าง ๆ นั้น...อาตมาขอศึกษาให้รู้ว่ามีจริงเท่านั้น เมื่อรู้แล้วก็หยุด! ...ที่หยุดไม่ได้ คือ การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ...ต้องดำเนินไปเสมอไม่ขาดตอน จะขาดตอนไม่ได้เป็นอันขาด !"

❀ ❀❀❀ ❀

ศีล และ วิธีทำสมาธิ

โดย พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุธ ฐานิโย)

วัดป่าสาลวัน อ. เมือง จ. นครราชสีมา

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลรามาธิบดี กทม.

เมื่อวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๒๕

❀ ❀❀❀ ❀

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย วันนี้ก็เป็นโอกาสดีอีกวันหนึ่ง ที่อาตมภาพได้มีเวลามาพบกับท่านทั้งหลาย ในฐานะที่เป็นพุทธบริษัทร่วมกับพระพุทธศาสนาอันเดียวกัน และซึ่งต่างคนก็ต่างมีความมุ่งหวังที่จะได้ฟังและศึกษาธรรมะเกี่ยวกับ*หลักความเป็นจริงของธรรมชาติ* ธรรมะที่จะได้เล่าสู่ท่านทั้งหลายฟังในวันนี้ ก็คงไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากการบำเพ็ญภาวนาในทางจิตวิทยาการต่างๆ ไม่ว่าทางสายกระแสโลกหรือทางสายศาสนา เราได้เรียนกันมามากต่อมาก แต่สิ่งที่เราได้เรียนมาทั้งหลายเหล่านั้น เราอาจจะไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าสิ่งนั้น คือ ธรรมะ แต่แท้ที่จริงสิ่งนั้นก็เป็นธรรมะทั้งนั้นแหละ

กายกับใจของเราก็เป็นธรรมะ วิชาการที่เราเรียนมาตามศาสตร์สายนั้นๆ ก็เป็นธรรมะ สิ่งหล่านั้นก็เป็นธรรมะ โดยความเป็นสภาวธรรม เมื่อธรรมะเหล่านั้นเป็นสภาวธรรม ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีความจริงของมันแฝงอยู่ แต่เราอาจจะไม่ยอมรับสิ่งนั้นมีความจริงเพราะเรายังค้นไม่พบ แม้แต่ความรู้สึกของคนโดยทั่วๆ ไป เรื่องเกี่ยวกับกายกับใจของเรานี้ โดยปกติธรรมดาโดยทั่วไปแล้ว เราจะรู้สึกว่ากายกับใจนี้ มันแยกกันไม่ออก แต่แท้ที่จริงในเมื่อเราศึกษาให้รู้ซึ้งถึงข้อเท็จจริงของมันแล้ว *กายกับใจมันสามารถแยกออกเป็นคนละส่วนได้ อันนี้พูดเฉพาะในทางปฏิบัติ* แต่โดยทั่วๆ ไปแล้ว เรา

ไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้ *ในเมื่อกายกับใจแยกออกจากกันได้ จิตกับอารมณ์มันก็แยกออกจากกันได้อีกเหมือนกัน* เพราะฉะนั้นแนวทางแห่งการปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมะอันเป็นส่วนสมาธิภาวนานั้น นั่นแหละคืออุบายที่เราจะฝึกฝนอบรมให้จิตกับอารมณ์มันแยกออกจากกันได้

ในเมื่อพูดถึงเรื่องการทำสมาธิ ตามหลักของพระพุทธศาสนาต้องมีศีลและก็มีสมาธิจึงจะมีปัญญา แต่ว่ากันโดยทั่วๆ ไปแล้ว การทำสมาธินี้เราไม่จำเป็นต้องมีศีลก็ได้ พูดมาถึงตอนนี้ท่านทั้งหลายอาจจะงง เพราะในลัทธิที่เขาปฏิบัติสมาธิกันบางอย่าง เช่น สมาธิเกี่ยวกับเรื่องไสยศาสตร์ วิชาไสยศาสตร์บางอย่างที่เราได้ยินได้ฟังบางอย่างก็มีประสิทธิภาพที่สามารถทำให้ผู้คนมีอันเป็นไปต่างๆ เช่น ทำให้เกิดวิกลจริต ทำให้หลงใหล แล้วบางทีถึงอาจสามารถทำให้ผู้ถูกกระทำถึงแก่ชีวิตได้ เช่น หลวงพ่อเคยศึกษาและเคยอ่านตำรามาวิชาไสยศาสตร์บางอย่าง เขาสามารถเจริญทำสมาธิแล้วปล่อยตะปูไปเข้าท้องคนก็ได้ อันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาธิ บางทีหนังแผ่นเบ้อเร่อเสกคาถาทำสมาธิขึ้นมาแล้ว ก็ถอดให้มันเหลือเล็กเพียงแค่หัวไม้ขีดไฟแล้วก็ดีดเข้าท้องไป ทำให้เจ็บป่วยถึงตายไปก็ทำได้ อันนี้ยังมีหลักฐานปรากฏอยู่ แต่ท่านผู้อ่านอย่านึกว่าหลวงพ่อทำได้ เป็นแต่เพียงค้นคว้าตำรับตำราแล้วก็เที่ยวถามดูคนที่เขาเคยทำกัน ก็ปรากฏเขาทำได้จริงอันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาธิอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น สมาธิโดยทั่วๆ ไปนี้ เราทำสมาธิเราอาจจะไม่ต้องมีศีล ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามหลักของพระพุทธศาสนาก็ได้ อย่างศาสนาอื่นเขาก็ไม่มีศีล แต่เขามีสัจจะคือการทำจริง ศาสนาพราหมณ์ก็ไม่มีศีล ๕ ศีล ๘ แต่เขาทำตามแบบอย่างเขาๆ ก็มีสมาธิ แล้วก็มีอิทธิฤทธิ์ได้เหมือนกัน

ในปัจจุบันนี้ ในอินเดียก็ยังมีพวกลัทธิบำเพ็ญสมาธิ โดยไม่ได้ปฏิญาณตนเป็นผู้มีศีล เช่น พวกชีเปลือยทั้งหลาย เขาก็ยังบำเพ็ญสมาธิของเขาอยู่หรือผู้ไม่นิยมลัทธิเปลือย ก็ไปเป็นโยคีนั่งสมาธิอยู่บนป่าบนเขา พอเสร็จแล้ว

ถึงหน้าแล้งก็ลงมาแข่งอิทธิฤทธิ์กัน ซึ่งพระไทยเราก็มีผู้หนึ่งที่ไปแข่งอิทธิฤทธิ์กับเขาเหมือนกัน ท่านผู้นั้นเขาให้นามว่า ท่านฤาษีประเสริฐ เป็นคนชาวจังหวัดสุรินทร์ อยู่ที่อินเดียถึง ๒๐ ปี แล้วก็รู้สึกว่าไปเรียนลัทธิของพวกพราหมณ์มีอิทธิฤทธิ์ เขาลุยไฟ ท่านก็ลุยได้ เขาเดินบนตะปู ท่านก็เดินได้ นอนบนขวากบนหนาม ท่านก็นอนได้ ไปเปลื้องผ้านั่งตากหิมะอยู่บนภูเขาหิมาลัย ท่านก็ทำได้ ทำได้เหมือนอย่างเขา เขาจึงยอมยกให้ว่าฤาษีไทยนี้ก็เก่งเหมือนกัน อันนี้เรื่องเหล่านี้ก็อาศัยสมาธิเหมือนกันแต่สมาธิที่ปราศจากศีลเป็นเครื่องควบคุมนั้น สมาธิอันนั้นไม่เป็นไปในการตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน ไม่เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริงไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น ไม่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส *สมาธินอกหลักพระพุทธศาสนายิ่งทำได้มากเท่าไร ก็ยิ่งอวดกล้าอวดเก่งมีทิฏฐิมานะ กิเลสยิ่งตัวใหญ่ตัวโตขึ้นมา* ถ้าหากว่าท่านเคยได้อ่านประวัติของพระอาจารย์มั่น ซึ่งท่านอาจารย์มั่นได้ออกบำเพ็ญกรรมฐานในตอนต้นท่านก็ได้ศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณ ทีนี้การศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณนั้น ท่านทำตามรูปแบบของหลักวิชาการนั้นๆ เรียกว่า เรียนธรรมซึ่งสุดแท้แต่ครูบาอาจารย์ท่านจะประสิทธิ์ประสาทสั่งสอนมาอย่างไร วิธีการก็มีการขึ้นครูกรรมฐานแล้วก็ภาวนาไปเป็นขั้นตอน ในเมื่อทำจิตสงบลงไปได้แล้ว ก็รู้สึกว่าทำอะไรก็ได้ เช่น จะทำเครื่องรางของขลัง ก็ขลัง อยากรู้จิตใจของผู้อื่นก็รู้ได้ อยากจะรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าก็รู้ได้ แต่เมื่อมาสังเกตดูแล้วยิ่งรู้ยิ่งเก่ง ตัวกิเลสทิฏฐิมานะ ความทะนงตัวมันก็ยิ่งมากขึ้นทุกทีๆ คือว่าไม่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส อันนี้คือหลักฐานสมาธิในลัทธินอกพระพุทธศาสนา ยิ่งบำเพ็ญเก่งเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มกิเลสหนักขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นสมาธิอันนี้จึงไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น เป็นไปเพื่อการสร้างกิเลส แต่*สมาธิที่จะดำเนินไปเพื่อความหมดกิเลสอย่างจริงจังนั้น ต้องขึ้นต้นด้วยศีล*

พระพุทธเจ้าสอนเราว่า ให้ละความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด ทีนี้มีปัญหาอยู่ตรงที่ว่า เราจะละความชั่วนั้นจะละอย่างไร

ถ้าใครตั้งใจจะละความชั่วอย่างจริงจัง ให้ตั้งมั่นตั้งใจปฏิบัติตามศีล ๕ ข้อ ศีล ๕ ข้อนั้นแหละคือพื้นฐานแห่งการละความชั่ว การทำบาปกรรมอย่างใดๆ ก็ตาม แม้แต่ความรู้สึกนึกคิดก็ยังไม่ถือว่าเป็นบาปเป็นกรรมที่เราจะต้องไปรับผลในชาติหน้าภพหน้าแต่ถ้าละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่งนั้นมีหวังที่จะรับผลในชาติหน้าภพหน้าเพราะ**การละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง มันเป็นการเพิ่มผลของบาปกรรม** ถ้าเรางดเว้นเสียแต่วันนี้ ก็เป็นอันว่าตัดผลเพิ่มของบาปกรรม เช่นอย่างเมื่อวานนี้ เรามีบาปกรรมเพราะล่วงละเมิดศีล ๕ อยู่ มีน้ำหนักสมมติว่า ประมาณสัก ๑ กิโลกรัม แต่วันนี้เราตั้งใจเด็ดขาดว่าเราจะงดเว้นโทษตามหลักของศีล ๕ นั้น ก็เป็นอันว่าบาปที่มีอยู่ก็มีเพียงแค่ ๑ กิโลกรัม ไม่เพิ่มมาอีก ความรู้สึกนึกคิดในใจแต่เราไม่ได้แสดงออกทางกายทางวาจา ก็ไม่เป็นอันทำบาปกรรมที่จะต้องไปรับผลในชาติหน้าภพหน้า อันนี้พูดถึงเรื่องศีล ๕

ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะให้สมาธิที่ถูกต้อง เป็นสัมมาสมาธิให้ได้ปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ ต้องอาศัยศีลเป็นมูลฐาน ศีลที่เรารักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้วนั่นแหละ จะประคับประคองจิตใจให้มีความสงบลงสู่ความเป็นสมาธิอย่างถูกต้อง เมื่อสมาธิอาศัยอำนาจแห่งศีลเป็นเครื่องอบรม ปัญญาคือความรู้เกิดขึ้นมาย่อมเป็นสัมมาทิฏฐิทีนี้หลักตัดสินว่า เราปฏิบัติอะไรผิดอะไรถูก เราก็ต้องย้อนมามองตามหลักของศีล ๕ อีก นั่นแหละคุณธรรมที่เกิดขึ้นในจิตในใจถ้าหากสิ่งใดมันทำให้จิตใจเราต้องคิดที่จะละเมิดศีล ๕ ข้อๆ ใดข้อหนึ่งอยู่ ก็แสดงว่าคุณธรรมที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และอีกอย่างหนึ่ง การละกิเลสด้วยความตั้งใจนี้ ก็หมายถึงละตามกฎของศีล ๕ ข้อนั้นเอง พระท่านเทศน์ว่า จงละกิเลส โลภ โกรธ หลงอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ความจริงมันเป็นโวหารการเทศน์ กิเลสในจิตในใจนี้ เราละไม่ได้ ละไม่ได้เด็ดขาด เราจะไปนึกละเอาๆ ละไม่ได้เด็ดขาด แต่กิเลสหยาบๆ ที่จะพึงล่วงเกินทางกาย วาจานี้ เราละเอาได้โดยเจตนา นี่ขอให้ท่านทั้งหลาย

พึงทำความเข้าใจอย่างนี้ ทีนี้ในเมื่อเป็นเช่นนั้นเราอยากจะละความโลภ ความโกรธ ความหลง เราจะทำกันอย่างไร อันนี้ขอพักไว้ก่อนยังจะไม่อธิบายต่อ

จะขอพูดถึงเรื่อง *เราจะสามารถใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร* กิเลสนี้มันเป็นสิ่งดีแก่คนทั่วๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของตัณหาความทะเยอทะยานอยากนี้ เป็นกิเลสๆ เป็นของดีจริงๆ ถ้ารู้จักใช้ ไฟก็ดี กระแสไฟฟ้าก็ดี เป็นสิ่งที่มีโทษอย่างมหันต์แล้วก็มีคุณอย่างอนันต์เหมือนกัน ไฟนี้ถ้าใช้ไม่เป็นเอาไปจุดเผาบ้านก็วอดวายหมด แต่ถ้าไปทำความอบอุ่นหุงต้มรับประทาน ก็ใช้ประโยชน์ได้อย่างมหาศาล ในทำนองเดียวกันกิเลสที่เรามีอยู่เหมือนกัน ทุกๆ คนมีกิเลสพอที่จะอวดกันได้พอๆ กันทุกคน ที่นี้*กิเลสตัณหาเราเลี้ยงเอาไว้ เอาไว้เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนความรู้สึกของเราให้เกิดความกระตือรือร้นในการกระทำความดี* คำว่าความดีนี้อะไรก็ได้ แม้แต่ความดีที่เกี่ยวกับการครองชีพที่อยู่เป็นคฤหัสถ์ ก็ได้ชื่อว่าเป็นความดี ทีนี้เราจะใช้กิเลสเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร เช่น สมมติว่าเรามีความทะเยอทะยานอยากได้ดีอยากร่ำอยากรวย เราก็เอาศีล ๕ ข้อซิมาตีเส้นขนานเอาไว้ ถ้าเราจะใช้กิเลสในขอบเขตศีล ๕ ข้อนี้ เช่น เราอยากรวย ถ้าอยากรวยโดยสุจริต ก็กระตือรือร้นหมั่นขยัน แต่อย่าฉ้ออย่าโกง อย่าลักอย่าขโมย อันนี้เรียกว่าใช้กิเลสถูกตามกฎถ้าหากอย่างสมมุติว่า ท่านผู้เป็นนายแพทย์ทั้งหลายไปตั้งคลีนิครักษาคนไข้ในที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ถ้าเกิดมีคนไข้หรือลูกค้ามาอุดหนุนตลอดวันยังค่ำ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ท่านจะสละความเหน็ดเหนื่อยของท่านทำงานเพื่อผลประโยชน์ตลอดคืนยันรุ่งวันยันค่ำ ซึ่งการกระทำนั้นไม่ทำให้ใครเดือดร้อน มีแต่ได้ประโยชน์มาโดยชอบธรรม

พระพุทธเจ้าไม่ได้ตำหนิว่าเราเป็นคนโลภ หรือเป็นคนประพฤติผิดศีลธรรม นี้ขอยกตัวอย่างมาให้ท่านฟังเป็นตัวอย่างเพียงข้อเดียว ทีนี้ในเมื่อกิเลสมันมีประโยชน์สำหรับคนทุกคน เราพยายามใช้กิเลสให้มันมีประโยชน์

โดยไม่กระทบกระเทือนผู้ใดผู้หนึ่ง ให้มันเป็นไปโดยความยุติธรรม *ทีนี้การใช้กิเลสไม่ผิดศีลธรรมนี้ มันก็เป็นการสร้างความดี* เราอยากได้ อยากรวย ไม่โลภ ไม่โกง อะไรต่างๆ เราก็ไม่ละเมิดศีลข้ออทินนาทาน เราอยากรวย ไม่จี้ ไม่ปล้น ไม่ลัก ไม่ขโมย เราไม่ได้ไปฆ่าอะไร เราก็มีศีลข้อปาณาติบาต ทีนี้เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ดี ตามพื้นเพของความเป็นฆราวาส ผู้ครองเรือน เราก็ได้ทำแต่ความดี ทีนี้ความดีที่เราจะหมายเอาเป็นความดีนั้น มิได้หมายเฉพาะเอาแต่ว่า เราจะมานั่งหลับตาภาวนานึกพุทโธๆ ๆ หรือพิจารณาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ใครก็ตาม ในเมื่อมีหน้าที่อันใด เช่น หน้าที่ของความเป็นพ่อ แม่ หน้าที่ของความเป็นลูก หน้าที่ของความเป็นผู้บังคับบัญชา และหน้าที่ของความเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา *เราต่างคนต่างปฏิบัติหน้าที่ของเราโดยถูกต้องอย่างตรงไปตรงมา* โดยอาศัยระเบียบการทำงานนั้นๆ เป็นแนวทางปฏิบัติก็ได้ เชื่อว่าเรากระทำความดี ความดีอันนี้แหละมันจะทำให้สังคมของเรานี้สงบ และโดยเฉพาะศีล ๕ นี้แหละเป็นหลักความปลอดภัยของสังคม พระพุทธเจ้ายอมรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ แล้วก็รับเอามาเป็นข้อปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลาย

ในขั้นต้นนี้ไม่อยากจะให้ใครๆ ไปทำความเข้าใจถึงขนาดที่ว่าห้ามฆ่าสัตว์ทุกประเภทเอาไว้ก่อน ให้ทำความเข้าใจไว้ก่อน ศีล ๕ ข้อนี้ *โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อปาณาติบาต พระพุทธเจ้ามุ่งไม่ให้มนุษย์ฆ่ากัน เบียดเบียนกัน ข่มเหงรังแกกัน* ทำความเข้าใจไว้เพียงแค่นี้ก่อนทีนี้เราก็พยายามทำจิตทำใจให้งดเว้นตามกฎนั้นๆ อย่างจริงจังลงไปเมื่อมนุษย์งดเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียนกัน การข่มเหงรังแกกันได้โดยเด็ดขาด โดยวิสัยสัญชาตญาณของมนุษย์ย่อมเป็นผู้มีจิตใจสูงเมื่อเว้นจากการฆ่าเบียดเบียนกันได้เด็ดขาด อิทธิพลของความเมตตาก็ย่อมแผ่คลุมไปถึงสัตว์ดิรัจฉานได้ ในที่สุดสัตว์ดิรัจฉานก็ฆ่าไม่ได้นี้คือหลักความจริง ที่พูดเช่นนี้ ก็เพราะจะแก้ข้อข้องใจ ก็เพราะบางท่านมีความหนักใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกคุณหมอทั้งหลายนี้ ทำสงคราม

กับโรคภัยไข้เจ็บอยู่ทุกวันๆ โดยบางอย่างมันก็มีตนมีตัว เช่น โรคพยาธิ เป็นต้น ประเดี๋ยวบางท่านสั่งจ่ายยาขับพยาธิออกไปประเดี๋ยว โอ้ย ทำปาณาติบาต ตายแล้ว ตกนรก นี้ปัญหาเหล่านี้พวกท่านทั้งหลายย่อมหนักใจ แล้วก็มีคนไปถามอาตมาอยู่บ่อยๆ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าท่านข้องใจ ท่านจะทำใจของท่านอย่างไร

อาตมาจะยกตัวอย่าง เช่น อย่างสมมติว่าพระเป็นโรคพยาธิลำไส้แล้ว ก็ไปขอยาคุณหมอมา มาแล้วพระก็มาฉันยานี้เพื่อฆ่าพยาธิในลำไส้ ถ้าพระตั้งใจอย่างนี้พระเป็นอาบัติปาจิตตีย์ เพราะการฆ่าสัตว์ แต่*ถ้าพระคิดว่าฉันจะฉัน (กิน) ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บโดยไม่มุ่งถึงสิ่งมีชีวิตและมีตนมีตัวพระก็พ้นจากอาบัติ* ในทำนองเดียวกัน ท่านทั้งหลายอาจจะฉีดยาลงไปสักเข็มหนึ่ง ถ้าท่านคิดว่าจะให้สัตว์ในตัวของคนไข้นี้มันตาย ท่านก็ทำปาณาติบาต แต่ถ้าท่านคิดว่าฉีดยา หรือให้ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บแก่คนไข้ ท่านก็ไม่เป็นบาป เพราะการฆ่าสัตว์ อันนี้มันขึ้นอยู่กับเจตนา พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้พระภิกษุฉันยา ทีนี้อย่างโรคภัยไข้เจ็บ อย่างโรคหิดกลากนี้ มันก็มีตัวของมันทั้งนั้น ในสมัยครั้งพุทธกาลก็มีพระภิกษุเคยเป็นโรคนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้ทายาได้ แต่พระองค์ก็บอกว่าอย่าทายาเพื่อฆ่าตัวเชื้อโรค แต่ทาเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บเพื่อให้หาย อันนี้การทำบาปกรรมเล็กๆ น้อยๆ มันขึ้นกับเจตนา *ถ้าเราคิดว่าเราจะทานยาเพื่อจะฆ่าโรคนั้นๆ ถ้าขึ้นคำว่า ฆ่า แล้วมันก็ผิดศีลข้อ ปาณาติบาตทั้งนั้น*

เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาก็ถูกสมเด็จพระบรมราชินีนาถรับสั่งถามเรื่องเกี่ยวกับศูนย์ศิลปาชีพ คือที่ศูนย์ศิลปาชีพนั้น สมเด็จฯ ไปทรงแนะนำให้ราษฎรเขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ทีนี้เมื่อปลูกหม่อนเลี้ยงไหมขึ้นมาแล้ว เมื่อจะทำไหมให้เป็นเส้นขึ้นมา จะต้องเอาตัวหม่อนไปต้มๆ แล้วก็สาวไหมเอาออกมา สมเด็จฯ รับสั่งว่าทำอย่างนี้บาปไหม หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จฯ ว่าถ้าสมเด็จฯ ไปสั่งให้เขาเอาตัวไหมนั้นต้มลงในหม้อสมเด็จฯ ก็บาป ถ้า

อย่างนั้นจะทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นบาป หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จฯ ว่า หน้าที่การรับสั่งให้เขาทำนั้นเป็นพระมหากรุณาธิคุณ พระองค์ทรงรับสั่งให้เขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ในเมื่อเขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหมเป็นตนเป็นตัว เขามองเห็นผลประโยชน์ที่เขาจะพึงได้ก็ปล่อยให้เขาทำเอง อย่าไปทรงแนะนำเขาถึงขั้นต้องเอาตัวไหมต้มลงไปในหม้อถ้าในทำนองนี้สมเด็จฯ พ้นจากโทษปาณาติบาต แล้วอาตมาขอถวายพระพรถามว่า เคยมีรับสั่งให้เอาตัวหม่อนต้มในหม้อหรือเปล่า สมเด็จฯ รับสั่งว่าไม่เคย ถ้าหากไม่เคยสมเด็จฯ ก็ไม่เป็นบาป ไม่ต้องเป็นห่วงใยเรื่องบาปกรรม ในเมื่อเขาทำขึ้นมาแล้ว เขาจะได้ผลอย่างไรนั้นเขาย่อมรู้เอง เพราะเขาโตๆ กันทุกคนแล้ว ในขั้นสุดท้ายสมเด็จฯ ก็ทรงปล่อยวางซะ สมเด็จฯ ก็เป็นที่พอพระทัยในคำตอบ เรื่องเกี่ยวกับการทำบาปทำกรรมอะไรต่างๆ นี้ ***ถ้าหากเรามีความข้องใจสงสัย หรือเรามีเจตนาว่าเราจะฆ่าสัตว์ มันก็เป็นบาปวันยังค่ำ***

คนที่มีสมาธินี้ เป็นแต่เพียงใช้คำพูดกับคนไข้ บอกว่าทำใจดีๆ ทำใจให้เข้มแข็ง โรคของคุณจะหาย คุณไม่ต้องตกใจ ฉันจะช่วยให้คุณหาย คุณต้องหายแน่ๆ พูดอย่างนี้ก็เป็นอุปกรณ์ช่วยให้คนไข้มีอาการดีขึ้น เพราะพลังจิตของเราที่มีสมาธิ ***อีกอย่างหนึ่งผู้ที่เคยผ่านการทำสมาธิมาบ้างพอสมควรแล้ว อย่าไป อย่าเผลอไป แช่งใครเข้านะ*** ถ้าขืนไปแช่งแล้วมันจะเป็นไปตามที่เราแช่ง ปากของคนทำสมาธิ เป็นปากที่มีสัตย์มีศีล ในเมื่อพูดอะไรแล้วมันจะเป็นไปอย่างนั้น อันนี้หมายถึงการทำสมาธิตามหลักของพระพุทธศาสนาและจุดมุ่งหมายของการทำสมาธินี้เพื่ออะไร นักปฏิบัตินักสมาธิทั้งหลายยังเข้าใจผิดกันอยู่เป็นส่วนมาก เช่น การทำสมาธิต้องรู้การทำสมาธิต้องเห็น ทำสมาธินี้ต้องมีอิทธิฤทธิ์ ส่วนมากเข้าใจกันไปเสียอย่างนี้ ทีนี้ถ้าหากเราไปสำคัญมั่นหมายว่าเราจะต้องรู้ต้องมีนิมิต ต้องเห็นโน่นเห็นนี่ หรือต้องมีอิทธิฤทธิ์ ถ้าเผื่อเราทำไม่ได้อย่างที่ว่านั้น เราก็เกิดท้อแท้ แต่ความจริงสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งที่เราจะต้องถือว่าเป็นผลงานซึ่งเกิด

จากการปฏิบัติของเรา *สิ่งเหล่านั้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์เพื่อฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีสติจนกลายเป็นมหาสติ* ไม่ใช่สิ่งที่เราจะยึดเอาเป็นที่พึ่ง *แต่สิ่งที่เราจะยึดเป็นที่พึ่งนั้นคือตัวสติที่เด่นชัดขึ้น สติที่เด่นชัดขึ้นนี้มันกลายเป็นสติพละ เป็นสติมีกำลัง ในตอนต้นๆ กำลังของสติมันแผ่ทั่วกาย หรือแผ่ซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่เมื่อสติรวมกำลังเข้าเป็นหนึ่ง มันก็กลายเป็นสตินทรีย์ สตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง* เป็นใหญ่สามารถประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาพที่มีความสงบ ประคับประคองจิตให้ไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริง นี่เราต้องการความมีสติเท่านั้น ในเมื่อสติตัวนี้เราอบรมให้แก่กล้าขึ้นจนสามารถรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่างๆ แม้แต่อารมณ์ภายในจิต *ความนึกคิดอะไรเกิดขึ้น สักแต่ว่าสัมผัสรู้ ไม่มีการยึดถือในสิ่งนั้นๆ รู้แล้วปล่อยวางไป* อันนี้แสดงว่าสติของเรามีกำลังขึ้นแล้ว ก็เป็นใหญ่ในสภาวธรรมทั้งปวงในเมื่อเรามีสตินทรีย์เป็นใหญ่ในจิตของเรา จิตของเราก็สามารถปฏิบัติตัวไปสู่ภูมิธรรมได้ตั้งแต่ขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นละเอียด ในที่สุดก็สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน ตามต้องการ เพราะฉะนั้น ขอย้ำอีกทีว่า *การพิจารณาอะไรก็ดี การบริกรรมภาวนาก็ดี สิ่งที่เราต้องการผลงานนั้นคือ สติตัวเดียวเท่านั้น* ทำสติให้เป็นใหญ่โดยเด็ดขาด ในจิต ในใจ ในกายของเรา เมื่อสติเป็นใหญ่โดยเด็ดขาดแล้วทุกสิ่งทุกอย่างเรียบร้อยไม่วุ่นวาย สิ่งที่เป็นใหญ่ในโลกนี้ ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่ไปกว่าความมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ หรือมีสติเป็นใหญ่

ในกายของเรานี้มีอะไรเป็นใหญ่โดยธรรมชาติ ก็มีอยู่แล้ว *ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ* ท่านเรียกว่า *อินทรีย์* ที่เรียกว่า อินทรีย์เพราะเขามีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขาเอง โดยไม่มีใครสามารถจะก้าวก่ายหน้าที่ของเขาได้ ตามีหน้าที่ดูก็ดูอย่างเดียว จะอุตริไปฟังช่วยหูไม่ได้ หูมีหน้าที่ฟังอย่างเดียว จะอุตริไปดูก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นอันนี้เป็นใหญ่ในกายของเรา ตาดู หูฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส ใจนึกคิดและเก็บอารมณ์

สิ่งอื่นจะไปก้าวก่ายหน้าที่กันไม่ได้ นี้คือความเป็นใหญ่ ที่นี้เมื่อเราฝึกฝนอบรมสติตัวนี้ให้เป็นสตินทรีย์ ให้เป็นใหญ่ในกายในจิตของเราแล้ว สติก็กลายเป็นความเป็นใหญ่ภายในจิตของเรา *สติวินโย เรามีสติเป็นผู้นำ* สติจะปฏิวัติ จิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ตามขั้นตอนเท่าที่ความสามารถของสติจะบันดาลให้เป็นไปได้ อีกอย่างหนึ่งเมื่อท่านทั้งหลายได้ภาวนา หรือพิจารณาธรรมไปถึงขั้นนามธรรม คือจิตสงบนิ่งสว่างแล้ว มีแต่สิ่งรู้อันเป็นนามธรรม วัตถุตัวตนไม่ปรากฏ ในเมื่อนานๆ เข้าสภาพจิตนั้นจะอ่อนกำลังลง ในเมื่อเป็นเช่นนั้นท่านควรจะย้อนหันมาพิจารณากายเริ่มต้นแต่ดูแต่ลมหายใจ หรือพิจารณากายคตานุสสติ หรือพิจารณาตามแผนที่ท่านเคยวิจัยร่างกายของมนุษย์มาแล้ว อาตมาว่าการเจริญอสุภกรรมฐานก็ดี ธาตุกรรมฐานก็ดี หรือการพิจารณาสรีระ ร่างกายหรืออาการ ๓๒ กายคตานุสสติก็ดี พวกคุณหมอทั้งหลายนี้ง่าย เพราะมีสัญญาเดิมอยู่แล้ว อย่างพวกอาตมาเป็นพระเป็นสงฆ์ไม่เคยผ่าตัดศพมา ไปนั่งนึกหลับตาเอาแทบเป็นแทบตาย กว่าจะเกิดนิมิตขึ้นมาให้รู้แจ้งเห็นจริง ท่านทั้งหลายมีอุปกรณ์อยู่แล้ว

อีกอย่างหนึ่ง การทำสมาธิภาวนานี้ให้เชื่อตัวเอง อย่าไปเชื่อคนอื่น เราภาวนาอะไร พิจารณาอะไร สามารถทำจิตให้สงบสามารถทำจิตให้รู้ได้ เราก็ยึดอันนั้นเป็นหลักของเรา ถ้าสมมติว่าท่านต้องการอยากรู้อะไรสักอย่างหนึ่ง มีปัญหาเกิดขึ้นในใจ ถ้าท่านเคยทำสมาธิมาแล้ว ให้ตั้งใจอธิษฐานจิตตัวเองไว้ว่านี้คืออะไร แล้วก็พยายามทำสมาธิให้จิตว่าง พอจิตว่างลงไปแล้ว คำตอบมันจะผุดขึ้นมา *สมาธิจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ วิปัสสนาจะเกิดขึ้นมาได้ ต่อเมื่อเราหมดความคิด หมดความตั้งใจคือ ความว่างของจิต สมาธิก็เกิด การหมดความคิดก็คือ ความว่างของจิต วิปัสสนาคือปัญญาก็เกิด*

เอาละ สำหรับการกล่าวธรรมอันเป็นเครื่องประดับสติปัญญาความรู้ของท่านทั้งหลายก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา

ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์และคุณธรรม จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบผลสำเร็จที่ตนพึงปรารถนาโดยทั่วหน้ากัน.

❀ ❀❀❀ ❀





กาลสาระ

❀ ❀❀❀ ❀

ประโยชน์ของการฝึกจิต

การฝึกจิตนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะจะทำให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น ดังนั้น ผู้บำเพ็ญสมถกรรมฐานหรือสมาธิที่ถูกต้อง ย่อมได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างดังต่อไปนี้

๑. สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี ได้คะแนนสูง เพราะมีใจสงบจึงทำให้มีความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าแต่ก่อน

๒. ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

๓. สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ

๔. ทำให้โรคร้ายไข้เจ็บบางอย่างหายไปได้

๕. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มากและมีผิวพรรณผ่องใส

๖. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อนๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้านก็ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาพลอยได้รับความสุขไปด้วย เป็นต้น

๗. สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

๘. สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตลงได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้

๙. ถ้าทำได้ดีถึงขั้นได้ฌานก็ย่อมเสวยความสุขอันเลิศยิ่ง (อติมธุรํสุขํ) และอาจสามารถได้ฤทธิ์เดชต่างๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ และรู้ใจคนอื่นเป็นต้นอีกด้วย

๑๐. ทำให้เป็นพื้นฐานเพื่อก้าวขึ้นไปสู่การเจริญวิปัสสนา คือ สามารถใช้พลังของสมาธิเป็นบาทก้าวขึ้นสู่การบำเพ็ญวิปัสสนา อันเป็นจุดหมายโดยตรงของพระพุทธศาสนา

ผลดังกล่าวแล้วข้างต้นนี้เป็นความมหัศจรรย์ของจิตที่ได้รับการฝึกฝนแล้ว และผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์สัมผัสได้ด้วยตัวของตัวเองในชาติปัจจุบัน

ความจริง มนุษย์เรามีปัญญามีความสามารถสูงกว่าที่เจ้าของตัวคิดมาก ถ้าเขาสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ เขาจะได้เห็นความมหัศจรรย์แห่งดวงจิตของเขาเอง

❀ ❀❀❀ ❀



สมาธิแบบพระพุทธเจ้า

สมาธิแบบพระพุทธเจ้า การกำหนดรู้เรื่องชีวิตประจำวัน...นี่เป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญ...*สำคัญยิ่งกว่าการนั่งหลับตาสมาธิ*

คนเราทุกคนเกิดมาอาศัยสมาธิเป็นหลักใจ คนที่ทำอะไรด้วยความจริงใจ...เป็นลูกของพ่อของแม่ก็เป็นลูกด้วยความจริงใจ จะเป็นศิษย์ของครูบาอาจารย์ก็เป็นศิษย์ด้วยความจริงใจ จะเป็นอะไร ทำอะไร คิดอะไรเป็นไปด้วยความจริงใจ ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีสัจจะความจริงใจ...เมื่อมีสัจจะความจริงใจอย่างแน่วแน่ ชีวิตของเราทุกคนจึงเกี่ยวข้องกับสมาธิตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งวันตาย คนที่ไม่มีสมาธิย่อมมีนิสัยเหลาะแหละ ทำอะไรมีแต่จับจดไม่เอาจริงเอาจัง

สมาธิ...เป็นกิริยาของจิต เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตอยู่ตลอดเวลา

ถ้าเรานั่งกำหนดรู้จิตของเรา เรียกว่า...*ปฏิบัติสมาธิในท่านั่ง*

ถ้ากำหนดรู้จิตในท่ายืน เรียกว่า...*ปฏิบัติสมาธิในท่ายืน*

เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตในท่านอน เรียกว่า...*ปฏิบัติสมาธิในท่านอน*

เวลาเดินจงกรม เรามีสติกำหนดรู้จิตของเรา เรียกว่า...*ปฏิบัติสมาธิในท่าเดิน*

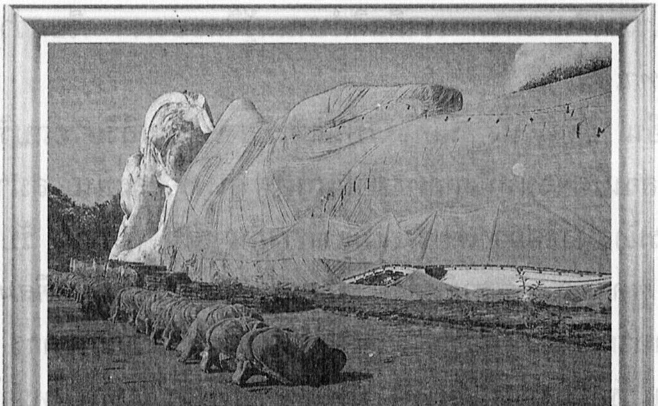
ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นแต่เพียงเปลี่ยนอิริยาบถบริหารกายเพื่อมิให้ส่วนใดส่วนหนึ่งถูกทรมานเกินไป เพราะฉะนั้น สมาธิจึงมิใช่เพียงการนั่งสมาธิอย่างเดียว...แม้แต่การยืน เดิน นั่งนอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด *ถ้าเรามีสติรู้ตัวตลอดเวลา เราก็ได้ปฏิบัติสมาธิตลอดเวลา* ถ้าหากเรายึดหลักว่า เราจะฝึกสติของเราให้รู้อยู่กับการ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ เราก็ได้ฝึกสมาธิอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีอุปสรรคใดๆ มาขัดขวาง...เมื่อเรา

เข้าใจกันอย่างนี้ การฝึกสมาธิจะไม่มีอุปสรรค เพราะเราจะปฏิบัติได้ทุกเวลา ทุกโอกาส

ผลที่เราจะได้จากการฝึกสมาธิ ทำให้จิตของเราตั้งมั่น หรือมั่นคงต่อการทำธุรกิจต่างๆ ทำให้เรามีจิตที่สงบเยือกเย็น และมีเมตตาปรานีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน จะมีความเคารพบูชา รักในบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ดีขึ้น จะทำให้เราหมั่นขยันในการงาน ทำให้ความจำดีมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดรอบรู้ คิดการงานใดจะไม่ท้อถอย โดยเฉพาะสมาธิจะเสริมกำลังปัญญาของเราให้ปราดเปรื่อง

กฎหรือระเบียบ ที่จะประพฤติบำเพ็ญตน*ให้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง* ที่เราจะตั้งใจปฏิบัติโดยเจตนา คือ *ศีล*...เรามาฝึกสมาธินี้เพื่ออบรมจิตของเราให้มีพลังงาน มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา เพื่อให้จิตของเรานี้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตมีสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน ก็ได้ชื่อว่า จิตมีคุณธรรมความเป็นพุทธะ

พระราชสังวรญาณ
หลวงพ่อพุธ ฐานิโย



ตัวอย่าง การฝึกสมาธิจิตแบบง่ายๆ โดยการ...**นอนทำสมาธิ :**

๑. ก่อนเอนตัวลงนอน ให้สำรวมจิตดูลมหายใจเข้า-ออก สัก ๓-๔ เที่ยว...เมื่อจิตใจเริ่มสงบดี ก็พนมมือน้อมใจกล่าวคำอธิษฐานว่า...*"ข้าพเจ้าขอตั้งจิตระลึกบูชาคุณ พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า คุณบิดา-มารดา เทพไท้เทวาที่ปกปักรักษาข้าพเจ้า ตลอดจนครูบาอาจารย์ผู้ทรงคุณ ...บุญกุศลอันใดที่ข้าพเจ้าได้สร้างไว้แล้ว ลูกขอน้อมถวายเป็นการบูชาคุณแก่ทุกท่านทุกพระองค์และขอแผ่บุญกุศลทั้งหมดนั้น แก่เจ้ากรรมนายเวร ญาติพี่น้องผู้ล่วงลับ ทั้งสรรพสัตว์ทั้งหลาย วิญญาณทั้งหลาย จงเป็นสุขๆ เถิด จงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง...ขออำนาจแห่งบุญกุศลนี้ จงสำเร็จแก่ท่านตลอดกาลนานเทอญ..."* เสร็จแล้ว...กราบ ๓ ครั้ง

๒. กำหนดเวลาที่จะตื่นนอน เช่น...๖ โมงเช้า แล้วทำดังนี้...*"เอามือขวาแตะที่หมอนเบาๆ...อธิษฐานจิตเบาๆ ในใจว่า...ตื่น ๖ โมงเช้า..."*

๓. เอนตัวลงนอนตะแคงขวา...จะหายใจสะดวกเพราะไม่ทับหัวใจซึ่งอยู่ข้างซ้าย...*"ทำใจสดชื่น...ทำความอิ่มใจ...เย็นใจ แล้วหลับได้..."* หรือจะท่อง พุท-โธ, สัมมา...อะระหัง...ๆ...เพลินๆ สบายๆ จนกว่าจะหลับไปเองก็ได้...ตามใจชอบ

๔. ตื่นเช้าขึ้นมาดูนาฬิกาเป็นอันดับแรกว่าตรงตามที่ตั้งจิตเอาไว้หรือไม่...ถ้ายังไม่ตรง...ให้ลองทำดูใหม่อีก ๓ วัน...ให้สำรวมจิตสงบมากกว่าเดิมก่อนอธิษฐาน... และพยายามทดลองทำต่อไปเรื่อยๆ อาศัยหลักอิทธิบาท ๔

...สุทโธนะ...

❀ ❀❀❀ ❀

อารมณ์ของสมถกรรมฐาน

สิ่งที่ทำให้*จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความสงบ* ท่านเรียกว่า **อารมณ์*ของสมถะ** ก็คือ วิธีที่ทำใจให้สงบนั่นเอง

ผู้ต้องการที่จะบำเพ็ญสมถกรรมฐาน จะต้องศึกษาให้เข้าใจอารมณ์ (Object) ของกรรมฐานเสียก่อน จึงลงมือปฏิบัติได้ถูกต้องและได้ผลดี เหมือนทหารผู้เข้าสู่สงครามจะต้องศึกษาให้เข้าใจยุทธศาสตร์เสียก่อนที่จะเข้าสู่สมรภูมิ เป็นเพียงแต่ว่าทหารต้องรบกับศัตรูภายนอก ส่วนผู้ฝึกจิตต้องรบกับศัตรูภายในเท่านั้น (นิวรณ์ ๕ ความกังวลที่กีดกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี)

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แสดง**อารมณ์ของสมถกรรมฐาน หรือวิธีปฏิบัติกรรมฐาน** ไว้ ๔๐ อย่าง โดยแบ่งเป็น ๗ หมวด ดังนี้

ก. กสิณ ๑๐	จ. อาหาเร ปฏิกูลสัญญา ๑
ข. อสุภ ๑๐	ฉ. จตุธาตุววัตถาน ๑
ค. อนุสสติ ๑๐	ช. อรูปธรรม ๔
ง. พรหมวิหาร ๔	

(วิสุทธิมรรค ๑/๑๕๐-๑๙๑/๒/๑-๑๙๗,
อภิธัมมัตถสังคหะ หน้า ๕๑-๕๒)

วิธีฝึกสมถกรรมฐาน ทำให้ใจสงบ แต่ละบุคคลอาจเลือกปฏิบัติกันว่าอย่างไหนมันจะดี อย่างไหนเราจะชอบใจ ในที่สุดผลที่จะได้ก็เหมือนกัน สิ่งที่จะได้คือ จิตเป็นสมาธิ มีอารมณ์ตั้งมั่นแล้วมีอารมณ์เป็นกุศล มีสติ

---

* คำว่า "อารมณ์" หมายถึงสิ่งที่ใจเข้าไปยึดหน่วง เข้าไปเกี่ยวเกาะ ส่วนสมถะ หมายถึงวิธีทำใจให้สงบ

สัมปชัญญะบริบูรณ์ อันนี้เรียกว่า ถึงดีเหมือนกัน ถ้าทำดี ถูกดี ตรงดี พอเหมาะกับความดีเป็นใช้ได้

ในส่วนของกสิณ คนทั่วไปมักเข้าใจว่าเป็นกรรมฐานพิเศษ บางคนถึงกับพูดว่าฝึกกสิณเชียวรึดีไม่ดีอาจเป็นบ้าได้ อันนี้เป็นความเข้าใจผิดอย่างหนัก บ้างก็เข้าใจว่าฝึกกสินแล้วจะมีฤทธิ์มีเดชไปซะทั้งหมด นั่นเป็นคำเล่าลือของผู้ที่ยังไม่เข้าใจ การที่คนเป็นบ้าก็เป็นเพราะกรรมเก่า ถึงแม้ไม่เคยฝึกกรรมฐานใดๆ เลยก็เป็นบ้าเพราะกรรมเก่าอยู่แล้ว ยิ่งอยากฝึกให้มีฤทธิ์มีเดชก็ยิ่งเคร่งเครียดเพราะความอยากวิเศษนั่นเอง ความจริงแล้ว กสิณ เป็นเพียงอุบายทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นกรรมฐานธรรมดา ใครๆ ก็ทำได้ ยกตัวอย่าง เช่น เราอาจจะนั่งมอง "แก้วน้ำ" ใกล้ตัวใบหนึ่งเพลินๆ พอเคลิ้มๆ หลับตาลง ก็มีภาพแก้วน้ำปรากฏเป็นภาพนิมิตในจิต ใครจะเรียกว่า กสิณแก้วน้ำ ก็คงพอได้ หากเราประคองจิตดูภาพนิมิตไปเรื่อยๆ เพลินๆ อารมณ์จิตก็เป็นสมาธิมากขึ้น มีปีติ มีความสุข จนกระทั่งสมาธิแนบแน่น มีอารมณ์เป็นหนึ่งอย่างมีสตินี่ก็เรียกว่า เป็นฌานแล้ว คือสมาธิแน่วแน่นั่นเอง ไม่ใช่ของยากอะไร ใครๆ ก็ทำได้ ส่วนกสิณ ๑๐ ตามแบบที่พระพุทธเจ้าวางแบบเอาไว้ ย่อมมีประโยชน์แฝงอยู่มากกว่ากสิณแก้วน้ำ แน่นอน ดังนี้...

ก. กสิณ ๑๐ คือ

๑. กสิณที่มี*ดิน* เป็นอารมณ์ (*ปฐวี* กสิณ) เช่น การจ้องดูพื้นดินเพลินๆ

๒. กสิณที่มี*น้ำ* เป็นอารมณ์ (*อาโป* กสิณ) เช่น การเพ่งดูน้ำในแก้วใส

๓. กสิณที่มี*ไฟ* เป็นอารมณ์ (*เตโช* กสิณ) เช่น การเพ่งดูเปลวเทียนเปลวไฟ

๔. กสิณที่มี*ลม* เป็นอารมณ์ (*วาโย* กสิณ) เช่น การเพ่งดูลมที่

พัดใบไม้ไหว

สื่ออย่างนี้เรียกว่า **ภูตกสิณ**

๕. กสิณที่มีสี*เขียว* เป็นอารมณ์ (*นีล* กสิณ)

๖. กสิณที่มีสี*เหลือง* เป็นอารมณ์ (*ปีต* กสิณ)

๗. กสิณที่มีสี*แดง* เป็นอารมณ์ (*โลหิต* กสิณ)

๘. กสิณที่มีสี*ขาว* เป็นอารมณ์ (*โอทาต* กสิณ)

สื่ออย่างนี้เรียกว่า **วัณณกสิณ**

กสิณสี ๔ อย่างนี้เหมาะกับคนที่มีโทสะจริต คือ มักฉุนเฉียว โกรธง่าย ทำให้ใจเร่าร้อนอยู่เป็นประจำจนบางทีนึกรำคาญใจตัวเอง การปฏิบัติก็โดยการเพ่งรูปวงกลมสีแดงจนหลับตาก็ยังจำได้ ดูไปจนกว่าสีแดงจะปรากฏชัดในจิต หากมีสีอื่นก็เพิกเสียไม่สนใจ ให้มีแต่สีแดงอย่างเดียว ประคองจิตไปเรื่อยๆ ไม่ต้องเร่ง จะค่อยๆ รู้สึกสบายใจ บางคนก็รู้สึกตัวโยกโคลง ขนลุกหวิวเหมือนตกจากที่สูงๆ ไม่ต้องตกใจ นั่นเป็นอาการของปิติ สักครู่จะหายเอง ก็จะรู้สึกเป็นสุข อารมณ์เป็นหนึ่งมีสติพร้อมสมบูรณ์

๙. กสิณที่มี *แสงสว่าง* เป็นอารมณ์ (*อาโลก* กสิณ) เช่น การเพ่งดูแสงสว่างที่อยู่ใกล้ไส้เทียน

๑๐. กสิณที่มี *ช่องอากาศ* เป็นอารมณ์ (*ปริจฉินนากาส* กสิณ) เช่น การเพ่งดูช่องลมตามฝาผนัง

ข. อสุภ ๑๐ ได้แก่ซากศพที่มีลักษณะ ๑๐ ประการ คือ

๑. ซากศพที่พองขึ้น (*อุทธุมาตก* อสุภ)

๒. ซากศพที่มีสีเขียว (*นีลก* อสุภ)

๓. ซากศพที่มีหนองแตกพลัก (*วิปุพพก* อสุภ)

๔. ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ (*วิจฉิททก* อสุภ)

๕. ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจาย (*วิกขายิตก* อสุภ)

๖. ซากศพที่ถูกทิ้งไว้เรี่ยราด (*วิกขิตตก* อสุภ)

๗. ซากศพที่ถูกสับฟันทิ้งกระจัดกระจาย (*หตวิขิตตก* อสุภ)

๘. ซากศพที่มีโลหิตไหลออก (*โลหิตก* อสุภ)

๙. ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน (*ปุฬุวก* อสุภ)

๑๐. ซากศพที่เหลือแต่ร่างกระดูก (*อัฏฐิก* อสุภ)

...พิจารณาด้วยสติให้เห็นว่าเป็นเช่นนั้นจริงๆ ...เป็นความจริง

ค. อนุสสติ ได้แก่การระลึกถึง ๑๐ อย่าง คือ

๑. *พุทธานุสสติ* ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า หรืออาจนั่งดูพระพุทธรูปที่เราชอบ

๒. *ธัมมานุสสติ* ระลึกถึงคุณของพระธรรม

๓. *สังฆานุสสติ* ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์

๔. *สีลานุสสติ* ระลึกถึงศีลของตนที่มั่นอยู่ไม่ด่างพร้อย

๕. *จาคานุสสติ* ระลึกถึงการบริจาคของตนที่ได้กระทำไป

๖. *เทวตานุสสติ* ระลึกถึงธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา หรือ คุณของเทวดา

๗. *มรณัสสติ* ระลึกถึงความตาย อย่างมีสติว่าทุกคนต้องตายเหมือนกันหมด

๘. *กายคตาสติ* ระลึกถึงร่างกายให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม น่าเกลียดปฏิกูล

๙. *อานาปานสติ* การกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐. *อุปสมานุสสติ* ระลึกถึงพระนิพพาน อันเป็นที่สงบระงับ

แห่งทุกข์ทั้งปวง

ง. พรหมวิหาร ๔ คือธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่

๑. *เมตตา* การแผ่ความรักไปยังสัตว์ทั้งหลาย

๒. *กรุณา* การแผ่ความสงสารไปยังสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์

๓. *มุทิตา* การแผ่ความยินดีไปยังสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุข

๔. *อุเบกขา* การแผ่ความวางเฉยไปยังสัตว์ทั้งหลายทั้งที่มีความสุข ทั้งที่มีความทุกข์

จ. อาหาเร ปฏิกูลสัญญา

ได้แก่ การกำหนดพิจารณาอาหารให้เห็นว่าน่าเกลียดปฏิกูล ไม่กินเพื่อสนุก เอร็ดอร่อย กินเพื่อยังชีพ แก้โรคหิวเท่านั้น

ฉ. จตุธาตุววัตถาน

ได้แก่ การพิจารณาแยกส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกันเข้า อันเป็นของน่าเกลียดปฏิกูล ไม่งามทั้งสิ้น

ช. อรูปธรรม ๔ ได้แก่ อรูปฌาน ๔ คือ

๑. *อากาสานัญจายตนะ* การเพ่งอากาศว่าไม่มีที่สุด

๒. *วิญญาณัญจายตนะ* การเพ่งวิญญาณว่าไม่มีที่สุด (ตัวรับรู้ความรู้สึก)

๓. *อากิญจัญญายตนะ* การเพ่งความไม่มีของอรูปวิญญาณโดยบริกรรมว่า หน่อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี

๔. *เนวสัญญานาสัญญายตนะ* การเพ่งอรูปวิญญาณที่สาม โดยบริกรรมว่า นี้ละเอียดยิ่งนัก นี้ประณีตยิ่งนัก จะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ จะไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

กรรมฐานทุกกอง เมื่อทำได้เป็นสมาธิแน่วแน่ สงบดีแล้ว ให้เอาจิตที่สงบดีแล้วมาใช้พิจารณาธรรมะข้อต่างๆ เช่น ไตรลักษณ์ ว่าทุกอย่างในโลกล้วนต้องดับสลายผุพังเป็นอนิจจัง...ไม่เที่ยง, ทุกขัง...เป็นทุกข์, อนัตตาไม่ใช่ตัวตนเราเขา เป็นต้น...อานาปานสติกรรมฐานเป็นที่นิยมกันมากเพราะหาอารมณ์ได้ง่ายคือหายใจเข้า ***"พุท"*** หายใจออก ***"โธ"*** นั่นเอง...

❀ ❀❀❀ ❀

เจริญธรรมอย่างเดียว ชื่อว่าเจริญธรรมอย่างอื่นอีกมาก

"ดูก่อนอานนท์ ! ธรรมอย่างหนึ่ง คืออานาปานสติสมาธิ (สมาธิ ซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์) อันบุคคล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน (การตั้งสติ) ๔ อย่างให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ (องค์ประกอบแห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้) ๗ อย่างให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชา (ความรู้) วิมุติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์"

สังยุตนิกาย มหาวารวรรค ๑๙/๔๑๗

❀ ❀ ❀

"การเจริญกรรมฐานให้ได้ผลเร็วนั้น อาศัยหลักอิทธิบาท ๔"

หลักการปฏิบัติสมาธิภาวนา

โดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

๑. ต้องมีศีล ๕ สมบูรณ์

...เพราะศีล ๕ สมบูรณ์จะทำให้เป็นมนุษย์สมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ...ใครจะเพิ่มเป็นศีล ๘... ศีล ๑๐ หรือ ๒๒๗ ข้อก็ได้ตามฐานะ...แต่อย่างน้อยศีล ๕ ต้องสมบูรณ์

๒. การบริกรรมภาวนา

...คือการฝึกให้จิตมีเกาะ เรียกว่า มีวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ของจิต ...เมื่อหายใจเข้าบริกรรมคำว่า *"พุท"*...เมื่อหายใจออกบริกรรมคำว่า *"โธ"* ...บริกรรมไปทุกลมหายใจเข้าออก ทุกอิริยาบถ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด จนกระทั่งชำนาญ คือ จิตบริกรรมคำว่า *"พุทโธ"* เองตลอดเวลา แม้แต่เวลานอนหลับ

๓. การสอนให้จิตทำงาน

...คือการพิจารณา (บางท่านจิตจะไปพิจารณาเอง เมื่อจิตอิ่มคำบริกรรม)

...เมื่อจิตอิ่มบริกรรมแล้ว คือจิตจะหยุดบริกรรมเอง จะมีแต่สติ (ตัวรู้) อยู่

...ใช้สติตัวนี้ไปดู (พิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง) ในสติปัฏฐาน ๔ กาย...เวทนา...จิต...ธรรม

๓ ก. พิจารณา (ดู) กาย

...เช่น อานาปานสติ (คือการเห็นลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ไม่มีคำบริกรรมเลย)

...หรืออิริยาบถ (คือรู้ว่าเรากำลังอยู่อย่างไร...ยืน เดิน นั่ง นอน...หรือกำลังเคลื่อนไหวอย่างไรอยู่)

...หรือดูอาการ ๓๒ ...หรือพิจารณากายประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ...หรือพิจารณาซากศพ

ให้ดูอย่างใดอย่างหนึ่ง จนกระทั่งเห็นอย่างชัดเจน เห็นการเกิดของสิ่งที่กำลังดูอยู่บ้างเห็นการดับของสิ่งที่กำลังดูอยู่บ้าง ***มีสติชัดอยู่*** ว่าสิ่งที่กำลังเห็นอยู่นั้นเป็นเพียง ***"อะไรอย่างหนึ่ง"*** ที่กำลังเกิด ที่กำลังดับ ...สิ่งนั้นเมื่อเป็นเพียงอะไรอย่างหนึ่ง ก็ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ...สิ่งนั้นมีเพื่อเป็นเครื่องรู้ของสติเท่านั้น...

๓ ข. พิจารณาเวทนา

...เมื่อสุขก็รู้ว่าสุข...เมื่อทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์...เมื่อเฉยๆ ก็รู้ว่าเฉยๆ... เห็นสุข ทุกข์หรือเฉยๆ ชัดอยู่ ...เมื่อมันกำลังเกิดก็เห็นชัด เมื่อมันกำลังดับก็เห็นชัด เห็นเช่นนี้เรื่อยไปจนจิตรู้ว่ามันก็เป็นเพียง ***"อะไรอย่างหนึ่ง"*** ที่กำลังเกิด ที่กำลังดับ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันสักแต่ว่าเป็นอย่างนั้นเอง ...เวทนามีอยู่จริง เป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของสติเท่านั้น...

๓ ค. พิจารณาจิต

...ก็เช่นเดียวกัน เมื่อจิตโกรธ จิตโลภ จิตหลง จิตสงบ จิตฟุ้งซ่าน จิตคิดอะไรก็ตาม ...เราก็ใช้ "สติ" รู้เห็นมันชัดอยู่ เห็นมันกำลังเกิด เห็นมันกำลังดับ ...มันก็เป็นเพียง ***"อะไรอย่างหนึ่ง"*** ที่กำลังเกิด ที่กำลังดับ...ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันเป็นเพียงเครื่องรู้ของสติเท่านั้น...

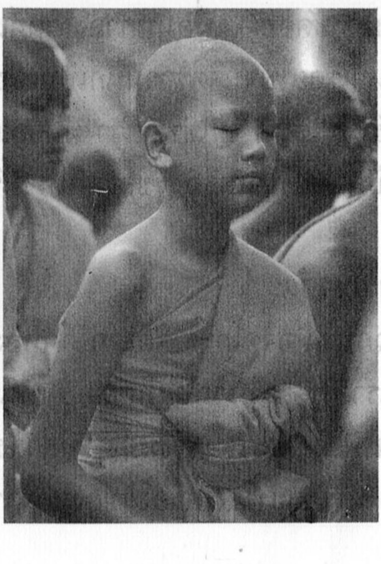
๓ ง. *พิจารณาธรรม*

...เช่น นิวรณ์ ๕, ขันธ์ ๕, อายาตนะ ๖,อริยสัจ ๔, โพชฌงค์ ๗ เป็นต้น...เห็นแต่ละอย่าง เห็นแต่ละตัวชัด เห็นความเกิดของธรรมข้อนั้นๆ ชัด เห็นความดับของธรรมข้อนั้นๆ ชัด ...ธรรมนั้นๆ เป็นแต่เพียง *"อะไรอย่างหนึ่ง"* ที่กำลังเกิด ที่กำลังดับ ไม่เป็นสิ่งที่เรารู้ ไม่ใช่สิ่งที่เราได้ มันเป็นอย่างนั้นเอง เกิดๆ ดับๆ...มีธรรมอยู่จริงก็สักแต่ว่าเป็นเครื่องรู้ของสติเท่านั้นเอง...

"สุดท้ายเห็นอะไร รู้อะไร มันก็เป็นอย่างนั้นเอง...

...การพิจารณานั้น พิจารณาเพียงอย่างเดียวให้ชำนาญ เห็นความเกิด เห็นความดับ เห็นความดับชัด แล้วอย่างอื่นที่ผ่านมาก็เป็นเพียง *"เครื่องรู้ของสติ"* เท่านั้น ทุกอย่างก็จะเป็นไปตามธรรมชาติ..."

❀ ❀❀❀ ❀



ธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน

พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน เมืองสาวัตถี ได้ตรัสสอนพระราหุลถึงธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน ๖ คู่ คือ

๑. "ราหุล! เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาท (คือความคิดที่จะแก้แค้น) ได้

๒. เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่จักละวิหิงสา (คือการเบียดเบียน) ได้

๓. เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่จักละอรติ (คือความริษยา) ได้

๔. เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละปฏิฆะ (คือความขัดใจ) ได้

๕. เธอจงเจริญอสุภภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอสุภภาวนาอยู่จักละราคะ (คือความยินดีในกาม) ได้

๖. เธอจงเจริญอนิจจสัญญาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอนิจจสัญญาภาวนาอยู่ จักละอัสมิมานะ (คือการถือตัว) ได้"

มหาราหุโลวาทสูตร ๑๓/๑๒๗

การปฏิบัติธรรมเพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริง ควรจะต้องศึกษาให้รู้ถึงสิ่งที่เป็น *"คู่ปรับ"* ของกันและกัน ดังที่ทรงยกมาสอนแก่พระราหุล ๖ ข้อนี้ และยังมีอีกมาก

การปฏิบัติธรรม ถ้าเราจับคู่ของธรรมะข้อนั้นๆ ให้ถูกฝาถูกตัวกัน การปฏิบัติธรรมก็จะดูเป็นเรื่องไม่ยากเลย เช่น คนมีความตระหนี่ขี้เหนียว ก็ต้องพิจารณาโทษของความตระหนี่ถี่เหนี่ยว ทำให้เกิดเป็นคน

ยากจน ไม่มีพวกพ้องบริวาร ทำให้เป็นคนมีใจคับแคบ และเห็นแก่ตัวจัด เป็นต้น

ทางแก้ก็ต้องใช้แบบ *"หนามยอก เอาหนามบ่ง"* คือ การบริจาค การให้ทาน การเสียสละต่างๆ ให้มาก จริงอยู่ในการทำครั้งแรกๆ มันก็ย่อมฝืนใจและทำยากแต่เมื่อหัดทำบ่อยๆ มันก็จะเกิดความเคยชินไปเอง

ธรรมะข้ออื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ล้วนมีคู่ปรับที่คอยหักโค่นกันอยู่เสมอ ถ้าเราจัดหาคู่ปรับมาแก้ ให้ถูกฝาถูกตัวกันได้แล้ว การปฏิบัติธรรมทางศาสนาก็จะไม่กลายเป็นเรื่องยาก หรือเป็นเรื่อง *"สุดวิสัย"* อย่างที่คนทั่วๆ ไปคิดเห็นกันอีกต่อไป

ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้วไม่ก้าวหน้า ไม่เกิดผลใดๆ ก็ขอให้พิจารณาดูข้อธรรมนั้นๆ ว่ามันถูกฝาถูกตัวกันหรือไม่ ?

❀ ❀❀❀ ❀





ธรรมทาน

ธรรมทานนี้เลิศกว่าทานทั้งหลาย
การแสดงธรรมบ่อยๆ แก่บุคคลผู้เงี่ยหูลงรับฟัง
นี้เลิศกว่าการพูดถ้อยคำอันเป็นที่รัก
การชักชวนผู้ไม่มีศรัทธา ให้ตั้งมั่นทรงไว้
ได้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา
ชักชวนผู้ละเมิดศีล ให้ตั้งมั่นทรงไว้
ได้ถึงพร้อมด้วยศีล
ชักชวนผู้ไม่อยากให้ ให้ตั้งมั่นทรงไว้
ได้ถึงพร้อมด้วยการให้ปัน
ชักชวนผู้มีปัญญาทราม ให้ตั้งมั่นทรงไว้
ได้ถึงพร้อมด้วยปัญญา
นี้เลิศกว่าการประพฤติประโยชน์ทั้งหลาย

(เรียบเรียงจากพระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๒๓ "พลสูตร" ข้อที่ ๒๐๙)

เกิดเป็นคนมีปัญญามาก

สตรีหรือบุรุษก็ตาม เป็นผู้เข้าไปพบสมณะอันเป็นผู้สงบจากกิเลส แล้วสอบถามว่า

อะไรเป็นกุศล
อะไรเป็นอกุศล
อะไรมีโทษ
อะไรไม่มีโทษ
อะไรควรเสพ
อะไรไม่ควรเสพ
อะไรทำไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อสุขสิ้นกาลนาน
อะไรทำไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน
เพราะการสอบถามนั้น
เขาทำให้พรั่งพร้อม ถือเอารับไว้อย่างนี้
หากตายไปจะเข้าถึงความสุขสบายในสวรรค์
ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์อีก จะเป็นคนมีปัญญามาก

(เรียบเรียงจากพระไตรปิฎก *ภาษาไทยฉบับหลวง* เล่มที่ ๑๔ "จูฬกัมมวิภังคสูตร" ข้อที่ ๕๙๕)

ข้อคิด

วิธีที่จะทำให้เรากลายเป็นคนฉลาดขึ้นได้ก็คือ ต้องไปพบผู้มีปัญญา รู้จักสอบถามความรู้เอาจากผู้มีปัญญานั้น นี่เป็นวิธีแสวงหา "ปัญญา" ให้ได้มาอย่างเร็วที่สุด ได้ผลฉับพลันทันทีโบราณกล่าวว่า **"ร่ำเรียน ๑๐ ปี มิสู้สนทนากับผู้รู้เพียงคืนเดียว"** บางคนเล่าเรียนมากมายก็ยังหาคำตอบให้กับตัวเองไม่ได้เลย

ก่อนที่จะเกิดมาก็ไม่รู้ว่าตัวเองอยู่ที่ไหน?
เกิดแล้วก็ไม่รู้ว่าตัวเองมาจากไหน?
ในเวลานี้ตัวตนที่แท้จริงเป็นใคร?
เป้าหมายสูงสุดของชีวิตคืออะไร?
สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตที่ตนควรจะได้รับนั้นคืออะไร?
และท้ายที่สุดเมื่อต้องตายจากโลกนี้แล้วตัวจะไปไหน?
ไม่รู้ทั้งสิ้น
ฉะนั้น หากความรู้ที่ร่ำเรียนมาเป็นสิบๆ ปี
ไม่สามารถตอบปัญหาเหล่านี้ได้จึงเรียกว่า
"ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด"

❀ ❀❀❀ ❀

พิจารณาอาการ ๓๒
อิมัสมิง กาเย

๑. **เกศา**คือผม	อย่าได้ชื่นชม	ว่าผมโสภา
ทั้งเก้าล้านเส้น	ย่อมเป็นอนัตตา	ครั้นแก่ชรา...กลับขาวน่าชัง
๒. **โลมา**คือขน	งอกทั่วตัวตน	ก็เป็นอนิจจัง
ได้เก้าโกฏิเส้น	ล้วนเป็นอสุภัง	น่าเกลียดน่าชัง...อย่าชมว่าดี
๓. **นะขา**คือเล็บ	ถอดหักมักเจ็บ	ว่าเล็บกระสี
ทั้งยี่สิบทัศ	วิบัติอัปรีย์	แก่นสารไม่มี...วิปริตสาธารณ์
๔. **ทันตา**คือฟัน	สามสิบสองอัน	ใช่แก่นใช่สาร
คลอนขลุกหงุกหงัก	หลุดหักสาธารณ์	ไม่ตั้งอยู่นาน... ควรคิดอนิจจา
๕. **ตะโจ**คือหนัง	เปื่อยเน่าพองพัง	ทั่วทั้งกายา
ถ้าจะม้วนเข้า	เท่าลูกพุทรา	คนอันธพาลา...นับถือว่าดี
๖. **มังสัง**คือเนื้อ	เปื่อยเน่าบ่มีเหลือ	เท่าเส้นเกศี
ทั้งเก้าร้อยชิ้น	ในกายอินทรีย์	ตายแล้วเป็นผี...รังเกียจเกลียดอาย
๗. **นะหารู**คือเอ็น	เก้าร้อยทำเข็ญ	เมื่อยขบสารพางค์
ลุกโอยนั่งโอย	รัญจวนครวญคราง	ให้โทษทุกอย่าง...อย่าถือว่าดี
๘. **อัฐิ**กระดูก	เส้นรัดมัดผูก	สามร้อยท่อนมี
ล้วนเป็นอนัตตา	อย่าชมว่าดี	แก่นสารไม่มี...เครื่องถมแผ่นดิน
หาปัญญาไม่	รักใคร่อาจิณ	จะเพิ่มพูนดิน...บ่ได้คิดถึง
อวิชชาหุ้มห่อ	ผูกรัดมัดรึง	หลงรักตะบึง...บ่คล้อยถอยหลัง
๙. **อัฏฐิมิญชัง**เยื่อในกระดูก	เพลิงร้อนต้องถูก	ละลายไหลหลั่ง
เหม็นขื่นเหม็นเขียว	น่าเกลียดน่าชัง	ควรคิดอนิจจัง...ทุกขังอนัตตา

๑๐. **วังกังคือม้าม**	แต่ล้วนไม่งาม	โสโครกหนักหนา
เครื่องเปื่อยเครื่องเน่า	ถมแผ่นพสุธา	ครั้นสิ้นชีวา...แร้งกาแย่งกิน
๑๑. **หะทะยังหัวใจ**	ม้ามปกคลุมไว้	ในอกอาจิณ
สิ้นลมระบาย	สุนัขกากิน	เครื่องเน่าทั้งสิ้น...ไม่เหลือสักอัน
๑๒. **ยะกะนังคือตับ**	เป็นชิ้นประทับ	กับหว่างนมนั้น
กำหนดโดยสี	สีแดงแสงฉัน	เครื่องเน่าทั้งนั้น...ในกายอินทรีย์
๑๓. **กิโลมะกังพังผืดนั้นเล่า**	พระสรรเพชญ์เจ้า	กำหนดโดยสี
เหมือนทุกุลพัสตร์	ที่ผ้าพอดี	เก่าๆเศร้าสี...มิสู้งามตา
เป็นเครื่องสาธารณ์	อาหารแร้งกา	ควรคิดอนิจจา...อย่าได้ละวาง
๑๔. **ปิหะกังคือพุง**	จงตั้งจิตมุ่ง	อย่าเหินอย่าห่าง
เอาเป็นกัมมัฏฐาน	อย่าได้ละวาง	พุงมีสีอย่าง...ดอกคนทิสอ
สัณฐานพุงนั้น	เหมือนสีโคมอ	อาศัยอยู่ต่อ...ที่ท้ายดวงใจ
๑๕. **ปัปผาสังคือปอด**	เอาปัญญาสอด	ส่องลงภายใน
ให้เห็นอนิจจัง	ประจักษ์แจ่มใส	สีปอดนั้นไซร้...แดงๆ สำราญ
สามสิบสองชิ้น	ติดกันสัณฐาน	เหมือนขนมหวาน...ตัดชิ้นเสี้ยวๆ
๑๖. **อันตังไส้ใหญ่**	เป็นสายยาวเรียว	เป็นขดลดเลี้ยว...ยี่สิบแปดขด
ไส้ชายกำหนด	สามสิบสองศอก	ว่ายืดยาวออก...กว่าไส้สตรี
ไส้หญิงสั้นกว่า	สี่ศอกโดยมี	กำหนดโดยสี...เหมือนฉาบปูนขาว
เบื้องบนนั้นยาว	ตลอดลำคอ	เบื้องต่ำนั้นต่อ...ทวารเบื้องใต้
๑๗. **อันตะคุณังไส้น้อยกำหนด**	รัดขดไส้ใหญ่	บางทีรัดไว้...บางทีโยนยาน
๑๘. **อุทะริยังคืออาหารใหม่**	เข้าอยู่ในไส้	เหมือนได้ข้าวสาร
๑๙. **กะรีสังคืออาหารเก่า**	ลงเข้าทวาร	เหม็นพ้นประมาณ...รังเกียจเกลียดชัง
๒๐. **ปิตตังคือดี**	เขียวๆ โดยสี	ดีมีสองอย่าง
อย่างหนึ่งดีฝัก	ซับซาบสารพางค์	ดีทั้งสองอย่าง...อสุจิอสุภัง
๒๑. **เสมหังเสลดขัน**	เป็นไขไหลล้น	น่าเกลียดน่าชัง

ท่านผู้บัณฑิต ควรคิดอนิจจัง เสลดนี้ปิดบัง...อยู่บนอาหาร

๒๒. **ปุปโปคือหนอง** เกิดแต่พุพอง เปื่อยเน่าทุกประการ

๒๓. **โลหิตังคือเลือด** เหลวไหลซาบซ่าน ทั่วกายทวาร...สีแดงดังชาด

เลือดข้นนั้นไซร้ พอได้เต็มบาตร เป็นอาโปธาตุ...ขังอยู่ในท้อง

ทับท่วมหัวใจ ตับไตทั้งผอง พึงระลึกตรึกตรอง...ให้เห็นอนัตตา

๒๔. **เสโทคือเหงื่อ** ซาบอยู่ในเนื้อ ทั่วทั้งสรีรา

ต้องร้อนไหลหลั่ง เทพังออกมา โซมทั่วกายา...น่าเกลียดน่าอาย

๒๕. **เมโทคือมันข้น** ซาบอยู่ในตน ทั่วทั้งสารพางค์

สีเหมือนขมิ้น เหลืองอ่อนจางๆ เหม็นสาบเหม็นสาง...โสโครกหนักหนา

๒๖. **อัสสุน้ำเนตร** โทมนัสเป็นเหตุ ไหลหลั่งออกมา

จากคลองจักษุ ทั้งสองซ้ายขวา เป็นท่อธารา...หยาดย้อยฟูมฟอง

๒๗. **วะสามันเหลว** ต้องร้อนไหลนอง ปลงสติติตรอง...ให้เห็นอนัตตา

๒๘. **เขโฬน้ำลาย** ที่เหลวอยู่ปลาย ประเทศชิวหา

ข้นอยู่ปลายลิ้น ไหลออกอัตรา เร่งคิดอนิจจา...อย่าหลงว่าดี

๒๙. **สิงฆานิกาน้ำมูก** ออกช่องจมูก เห็นน่าบัดสี

บ้างขังบ้างไหล มิใช่พอดี โสโครกเต็มที...น่าเกลียดน่าอาย

๓๐. **ละสิกาไขข้อ** อยู่ที่ข้อต่อ กระดูกร่างกาย

เหมือนไขทาเพลา แห่งเกวียนทั้งหลาย อย่าได้มั่นหมาย...ว่าเป็นของดี

เร่งคิดสังเวช จิตตั้งสังเกต ถึงกายอินทรีย์

ปัญญาส่องมอง ตามคลองวิถี โดยพระบาลี...ว่าไว้ในสูตร

๓๑. **มุตตังมูตรเน่า** คืออาหารเก่า แบ่งออกเป็นมูตร

ยิ่งเก่ายิ่งเหม็น ยิ่งเน่ายิ่งบูด รู้ว่าเป็นมูตร...แสยงขนพอง

๓๒. **มัตถะเก มัตถะลุงคัง** เยื่อในศีรษะ...คือแป้งสามปั้น อยู่ในสมอง

ต้องร้อนเมื่อไร เหลวไหลออกนอง อย่าได้คิดปอง...ว่าเป็นแก่นสารเลยฯ

❀ ❀❀❀ ❀

หัวข้อธรรมในคำกลอน

โดย พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

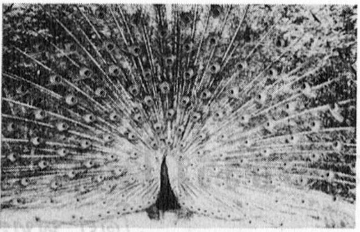


...มองแต่แง่ดีเกิด...

เขามีส่วน เลวบ้าง ข้างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย

จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง ๆ

❀ ❀❀❀ ❀



เป็นมนุษย์ หรือ เป็นคน ?

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยูง มีดี ที่แววขน
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน
ย่อมเสียที ที่ตน ได้เกิดมา
ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ
ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา
เพราะทำถูก พูดถูก ทุกเวลา
เปรมปรีดา คืนวัน สุขสันติ์จริง
ใจสกปรก มืดมัว และร้อนเร่า
ใครมีเข้า ควรเรียก ว่าผีสิง
เพราะพูดผิด ทำผิด จิตประวิง
แต่ในสิ่ง นำตัว กลั้วอบาย
คิดดูเถิด ถ้าใคร ไม่อยากตก
จงรีบยก ใจตน รีบขวนขวาย
ให้ใจสูง เสียได้ ก่อนตัวตาย
ก็สมหมาย ที่เกิดมา อย่าเชือนเอย ฯ

❀ ❀❀❀ ❀



โลกรอด...เพราะกตัญญู

อันบุคคล กตัญญู รู้คุณโลก
อุปโภค... บริโภค... มีให้หลาย
ข้าวหรือเกลือ ผักหรือหญ้า ปลาหรือไม้ ฯลฯ
รู้จักใช้ อย่าทำลาย ให้หายไป...
อนึ่งคน ต่อคน ทุกคนนี้
ล้วนแต่มี คุณต่อกัน นั้นเป็นเฉน
มองให้ดี ดูให้เห็น เช่นนั้นไซร้
โลกรอดได้ เพราะกตัญญู รู้คุณกัน...
ประเทศชาติ... ศาสนา... มหากษัตริย์...
รวมเป็น อัตตภาพไทย ใหญ่มหันต์
รอดมาได้ เพราะรักใคร่ อย่างผูกพันธ์
เพราะกตัญญู... มี... ที่ใจเอยฯ

❀ ❀❀❀ ❀



...การพึ่งผู้อื่น...

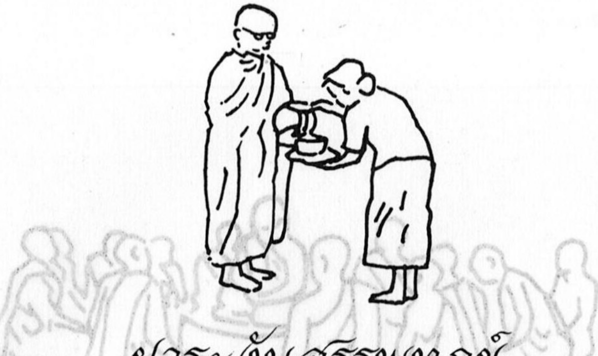
อันพึ่งท่าน พึ่งได้ แต่บางสิ่ง
เช่นพึ่งพิง ผ่านเกล้า เจ้าอยู่หัว
หรือพึ่งแรง คนใช้ จนควายวัว
ใช่จะพ้น พึ่งตัว ไปเมื่อไร...

ต้องทำดี จึงเกิดมี ที่ให้พึ่ง
ไม่มีดี ...นิดหนึ่ง พึ่งเขาไฉน...?
ทำดีไป พึ่งตัว ของตัวไป
แล้วจะได้ ที่พึ่ง ซึ่งถาวร...

พึ่งผู้อื่น พึ่งได้ แต่ภายนอก
ท่านเพียงแต่ กล่าวบอก หรือพร่ำสอน
ต้องทำจริง เพียรจริง ทุกสิ่งตอน
นี้จึงถอน ตัวได้ ไม่ตกจม...

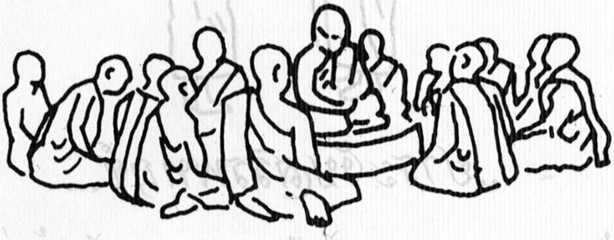
จะตกจน หรือว่า จะตกนรก
ตนต้องยก ตนเอง ให้เหมาะสม
ตนไม่ยก ให้เขายก นั้นพกลม
จะตกหล่ม ...ตายเปล่า ไม่เข้าการฯ...

❀ ❀❀❀ ❀



...ยาระงับสรรพทุกข์...

ต้น... "ไม่รู้- ไม่ชี้"นี่เอาเปลือก
ต้น..."ชั่งหัวมัน" นั้นเลือก... เอาแก่นแข็ง
"อย่างนั้นเอง" เอาแต่ราก ฤทธิ์มันแรง
"ไม่มีกู-ของกู" ...แสวง... เอาแต่ใบ
"ไม่น่าเอา- น่าเป็น" เฟ้นเอาดอก
"ตายก่อนตาย" เลือกออก ลูกใหญ่ๆ
หกอย่างนี้ อย่างละชั่ง ตั้งเกณฑ์ไว้
"ดับไม่เหลือ" สิ่งสุดท้าย ใช้เมล็ดมัน
หนักหกชั่ง เท่ากับ... ยาทั้งหลาย
เคล้ากันไป เสกคาถา ที่อาถรรพ์
"สพฺเพ ธมฺมา... นาลํ อภินิเว... ..สาย" อัน...
เป็นธรรมขั้น หฤทัย... ในพุทธธรรม
จัดลงหม้อ ใส่น้ำ พอท่วมยา
เคี่ยวไฟกล้า เหลือได้ หนึ่งในสาม
หนึ่งช้อนชา สามเวลา พยายาม
กินเพื่อความ หมดสรรพโรค เป็นโลกอุดร..



...ตายก่อนตาย...

ตายเมื่อตาย ย่อมกลาย ไปเป็นผี
ตายไม่ดี ได้เป็นที่ ผีตายโหง
ตายทำไม เพียงให้ เขาใส่โลง
ตายโง่โถง นั่นคือตาย เสียก่อนตาย
ตายก่อนตาย มิใช่กลาย ไปเป็นผี
แต่กลายเป็น สิ่งที่... ไม่สูญหาย
ที่แท้คือ ความตาย... ที่ไม่ตาย
มีความหมาย ไม่มีใคร ได้เกิดแล...
คำพูดนี้ ฟันฝวน... ชวนฉงน
เหมือนเล่นลิ้น ล่าวน.. คนตอแหล
แต่เป็นความ จริงอัน... ไม่ผันแปร
ใครคิดแก้ อรรถได้ ไม่ตายเอยฯ...

❀ ❀❀❀ ❀



...มันมีเท่านี้เอง...

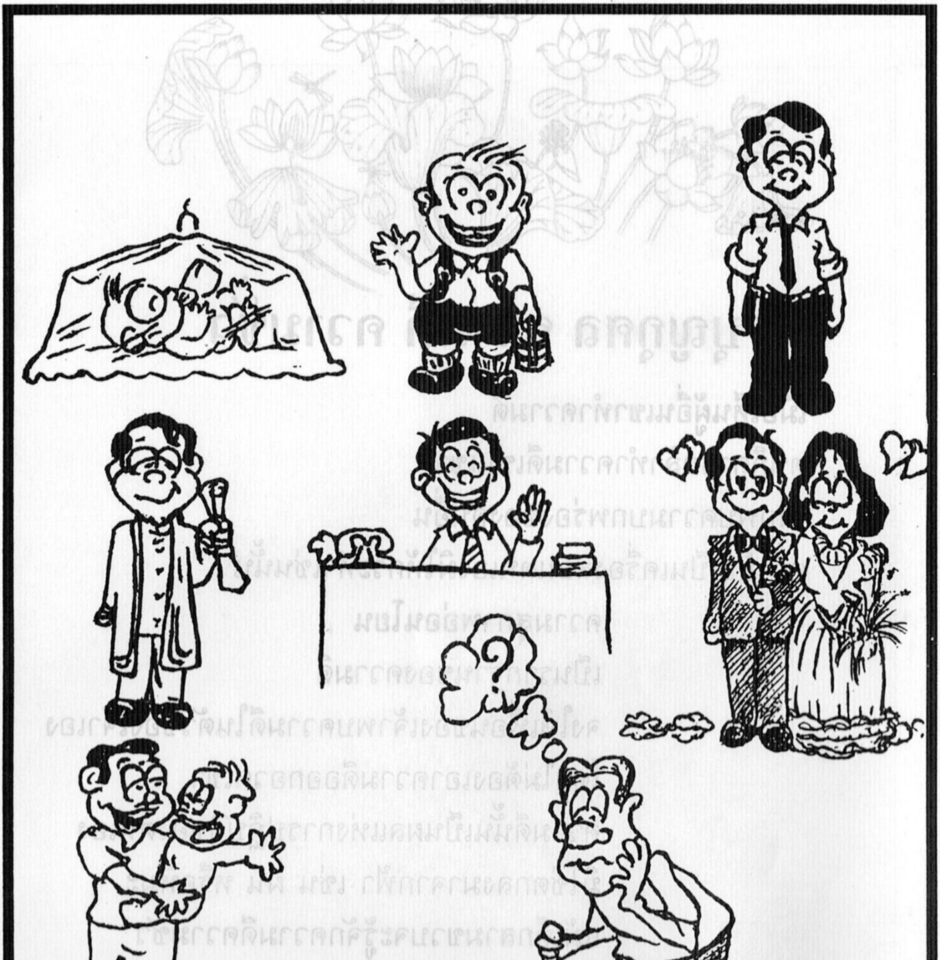
ต้องเวียนเกิด เวียนตาย ตามบุญบาป
เมื่อไรทราบ ธรรมแท้ ไม่แปรผัน
ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องตาย สบายครัน
มีเท่านั้น! ใครหาพบ จบกันเอย ฯ...

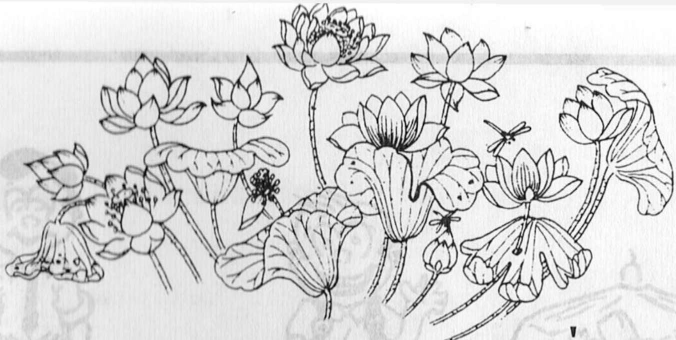
จงทำกับเพื่อนมนุษย์โดยคิดว่า

เขาเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของเรา
เขาเป็นเพื่อนเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร ด้วยกันกะเรา
เขาก็ตกอยู่ใต้อำนาจกิเลส เหมือนเรา ย่อมพลั้งเผลอไปบ้าง.
เขาก็มีราคะ โทสะ โมหะ ไม่น้อยไปกว่าเรา.
เขาย่อมพลั้งเผลอบางคราว เหมือนเรา.
เขาก็ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม เหมือนเรา ไม่รู้จักนิพพานเหมือนเรา
เขาโง่ในบางอย่าง เหมือนที่เราเคยโง่.
เขาก็ตามใจตัวเองในบางอย่าง เหมือนที่เราเคยกระทำ
เขาก็อยากดี เหมือนเรา ที่อยาก ดี-เด่น-ดัง
เขาก็มักจะ กอบโกย และเอาเปรียบเมื่อมีโอกาสเหมือนเรา.
เขามีสิทธิ ที่จะบ้า ดี - เมาดี - หลงดี - จมดี เหมือนเรา
เขาเป็นคนธรรมดา ที่ยึดมั่นถือมั่น อะไรต่างๆ เหมือนเรา
เขาไม่มีหน้าที่ ที่จะเป็นทุกข์ หรือตายแทนเรา
เขาเป็นเพื่อนร่วมชาติ ร่วมศาสนา กะเรา
เขาก็ทำอะไร ด้วยความคิดชั่วแล่น และผลุนผลัน เหมือนเรา.
เขามีหน้าที่รับผิดชอบ ต่อครอบครัวของเขา มิใช่ของเรา.
เขามีสิทธิ ที่จะมีรสนิยม ตามพอใจของเขา
เขามีสิทธิ ที่จะเลือก (แม้ศาสนา) ตามพอใจของเขา
เขามีสิทธิ ที่จะใช้ สมบัติ สาธารณะ เท่ากันกับเรา
เขามีสิทธิ ที่จะเป็นโรคประสาท หรือเป็นบ้า เท่ากับเรา
เขามีสิทธิ ที่จะขอความช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจ จากเรา
เขามีสิทธิ ที่จะได้รับอภัย จากเรา ตามควรแก่กรณี
เขามีสิทธิ ที่จะเป็นสังคมนิยม หรือเสรีนิยม ตามใจเขา
เขามีสิทธิ ที่จะเห็นแก่ตัว ก่อนเห็นแก่ผู้อื่น
เขามีสิทธิ แห่งมนุษยชน เท่ากันกับเรา. สำหรับจะอยู่ในโลก
ถ้าเราคิดกันอย่างนี้ จะไม่มีการ ขัดแย้งใดๆ เกิดขึ้น.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

โมกขพลาราม. ไชยา
๒๒ พฤษภาคม ๓๑


เท่านั้นหรือคือ..ชีวิต



บุญกุศล ความดี ความชั่ว

เมื่อเห็นผู้อื่นเขาทำความดี
ตนก็ควรกล้าทำความดีเช่นเขา
เมื่อพบความบกพร่องของคนอื่น
ควรถือเป็นเครื่องสอนตนเองมิให้กระทำเช่นนั้น

ความสุภาพอ่อนโยน
เป็นรากฐานของความดี
จงให้เพื่อนของเจ้าพบความดีในตัวของเจ้าเอง
โดยไม่ต้องเอาความดีออกอวดเขา
ความดีนั้นเป็นผลแห่งการปฏิบัติของตนเอง
มิใช่ตกลงมาจากฟ้า เช่น ฝน หรือหิมะ
แม้เด็กสามขวบจะรู้จักความดีความชั่ว
แต่หากจะทำความดีกันจริงๆ แล้ว
แม้คนแก่วัยแปดสิบก็ยังทำได้ยาก

แม้เราจะช่วยเหลือผู้อื่น
แต่จงอย่าคาดหวังว่า
จะได้รับการขอบคุณกลับในวันหลัง
การทำความดีในจุดที่คนอื่นมองไม่เห็นนี่แหละ
ถึงจะเป็นคุณค่าที่แท้จริงของคนคนหนึ่ง
การทำดี “มันดีอยู่ในตัวแล้วขณะที่ทำ”
ส่วนการทำชั่วนั้น “มันก็ชั่วอยู่ในตัวแล้วขณะที่ทำ”

จงไปเที่ยวบอกบุญกับคนขี้เหนียว ที่ไม่เคยทำบุญ

จงบำเพ็ญทาน แต่ไม่ยึดติดในลักษณะของทาน

จงทำบุญกุศล แต่ไม่ผูกพันและหวังผลตอบแทน

กุศลนั้นเป็นสิ่งที่ต้องแสวงหาภายในจิตเดิมแท้

และเป็นสิ่งที่หาไม่ได้จากการโปรยทาน

การถวายภัตตาหาร ฯลฯ และอื่นๆ

เราต้องรู้จักแยกให้เห็นความแตกต่าง

ระหว่างความปีติอิ่มใจกับตัวกุศลแท้

ความรู้อันสงบนิ่งเปี่ยมด้วยปัญญาอันว่างไพศาล

นี่คือบุญกุศลอันแท้จริงที่อยู่เหนือโลก

ยากที่บุคคลสามัญจะค้นพบ

สำหรับการกระทำชนิดที่เป็นบุญกุศลแท้จริงแล้ว

จะต้องเต็มเปี่ยมอยู่ด้วยปัญญาบริสุทธิ์

จะต้องสมบูรณ์และเป็นโลกุตตระ

การสร้างความดีและความชั่ว

ทั้งสองอย่างนี้เนื่องมาจากความยึดมั่นถือมั่นต่อรูปธรรม

ผู้ที่ยึดมั่นในรูปธรรม ซึ่งทำความชั่ว

จะต้องทนรับการเกิดแล้วเกิดอีก

ด้วยประการต่างๆ อย่างไม่จำเป็น

ส่วนผู้ที่ยึดมั่นในรูปธรรม ซึ่งทำความดี

ก็ทำตัวเองให้ตกลงไปเป็นทาสของความพยายาม

มันจะเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นผู้ขาดแคลนอยู่เสมอเท่าเทียมกัน

อย่างไม่มีที่มุ่งหมาย

จงทำความดีบ้างโดยไม่ต้องให้ผู้อื่นรู้

แต่ถ้าทำความชั่วไว้ก็จงอย่าปิดบัง



สติ สมาธิ ภาวนา

การภาวนาคือการรู้ว่าอะไรเป็นอะไร
ในร่างกายของเราในความรู้สึกของเรา
ในจิตใจของเรา และในโลกด้วย
สมาธิภาวนาไม่ใช่นั่งเฉยๆ อย่างเงียบๆ
หากนั่งอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม
ปลอดจากการปล่อยใจให้ส่งไปอื่น
โดยเข้าถึงความเข้าใจอย่างแจ่มชัด
ซึ่งเกิดจากจิตที่ตั้งมั่น

การนั่งภาวนาคือ
การสร้างให้เกิดสันติสุขและปีติสุข
ไม่ใช่เป็นการทรมานร่างกาย
ไม่ว่าเราจะกวาดอะไร ที่ไหน ถ้ามีสติมั่น
ที่นั้นๆ ก็จะเป็นดินแดนแห่งการตรัสรู้
สมาธิภาวนาที่แท้จริงย่อมนำไปให้เกิดปัญญา

การเป็นผู้อยู่ในทำนองคลองธรรม
เป็นผู้มีกุศลเท่านั้นยังไม่เพียงพอ
ที่จะทำให้บุคคลเกิดปัญญาอันแท้จริงได้
หากจำต้องอาศัยสติในการดำรงกายและจิตไว้อย่างแน่วแน่ด้วย

ภายในวัดเซ็นนั้น
สมณะผู้ปฏิบัติธรรมจะประกอบการงานทุกชนิด
ท่านจะไปตักน้ำ ผ่าฟืน หุงต้มอาหาร เพาะปลูกพืชผัก
ถึงแม้ว่าพระทุกรูปจะได้เรียนการนั่งสมาธิแบบเซ็น
และปฏิบัติสมาธิในท่านั่งนั้นแล้ว
แต่ทุกท่านจะต้อง**พยายามมีสติในกิจที่ตนทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ**

หากผู้ฝึกหัดรู้สึกว่าตนได้ขาดการ "ลิ้มรสแห่งเซ็น"
ในขณะที่ตนกำลังพูดกำลังทำการงานแล้วละก็
ผู้ฝึกหัดควรจะตระหนักไว้ด้วยว่า
ตนได้ใช้ชีวิตให้ผ่านไป โดยขาดสติเสียแล้ว

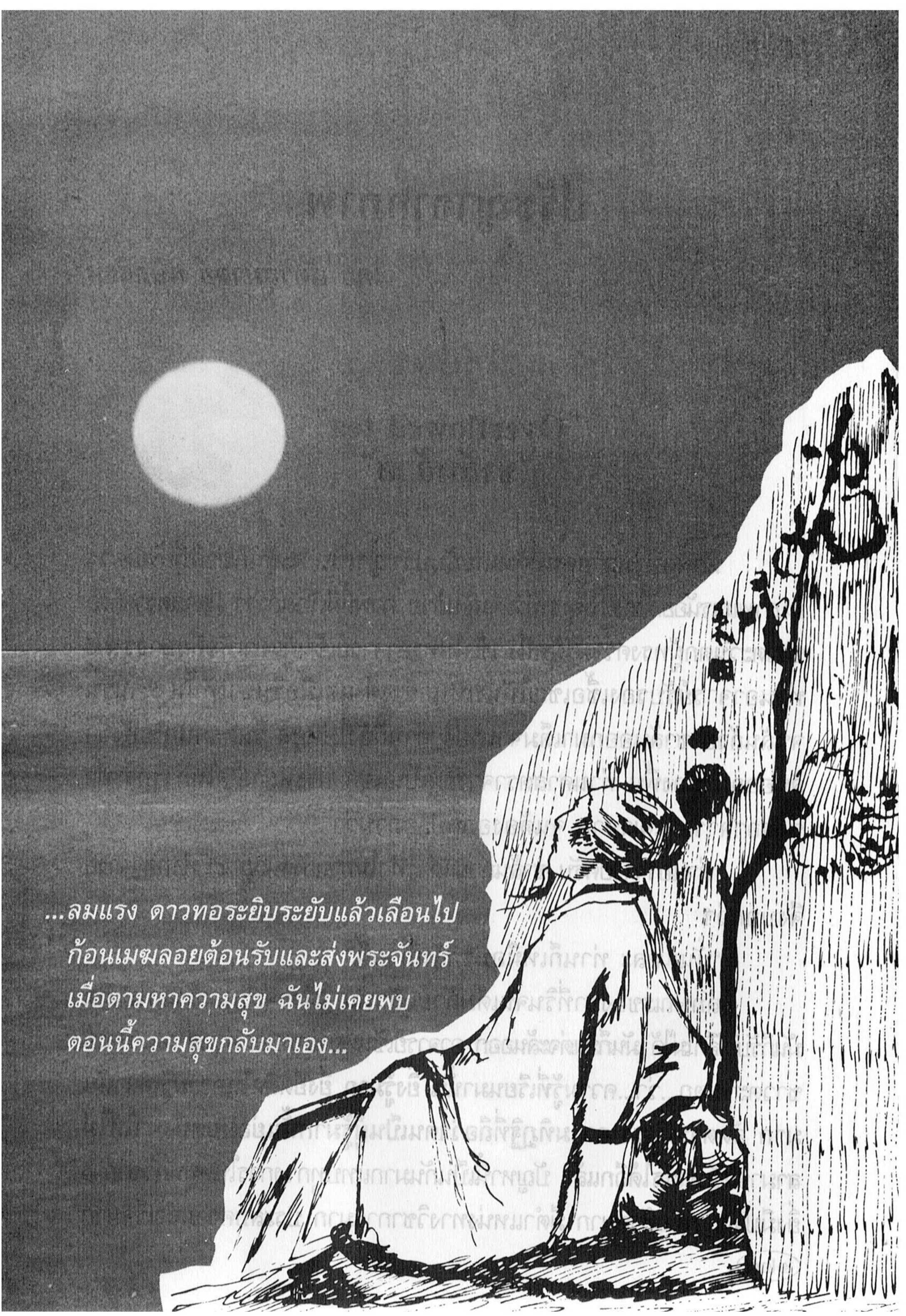
ผู้มีความประพฤติตรงแน่ว
การปฏิบัติในทางฌานมันจะมีมาเอง (แม้จะไม่ตั้งใจทำ)
ฝนอิฐไม่สำเร็จเป็นกระจกได้
การนั่งทำสมาธิจักสำเร็จเป็นพระพุทธะได้อย่างไร

การขจัดความคิดปรุงแต่งนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือ "สติ"
สติคือเครื่องมืออย่างเดียวของมนุษย์
ที่จะเจาะทะลวงความคิดปรุงแต่งและอวิชชา ให้พังทลายลงมา
การมีประสบการณ์คือ การเป็นผู้มีสติสำนึกในตัวเอง
และประสบการณ์อย่างเซ็น
จะบริบูรณ์ได้ต่อเมื่อได้รับการสนับสนุนจากความมีสติสำนึกอย่างเซ็น
และได้มีการแสดงออกในทางหนึ่งทางใดด้วย

คนเป็น ไม่นั่งไม่นอนตลอดเวลา
คนตาย นอนแต่ไม่นั่ง
ร่างกายของเรานี้ ไฉนต้องนั่งสมาธิ
การเพ่งยิ่งลึก
ก็ยิ่งเป็นการปลุกให้ตื่นขึ้นอย่างรวดเร็วมาก

นักปฏิบัติสมาธิที่ดี
จะน้อมนำสมาธิเข้ามาเกี่ยวข้อง
กับชีวิตประจำวันของเขาในทุกๆ ด้าน
ไม่ยอมให้โอกาสอันใดแม้หนึ่งเดียวผ่านไป
ทั้งนี้เพื่อจะเห็นถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆ
ที่ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกันอยู่

คนทั่วไป เวลากินข้าวมักจะเลือกกิน
เลือกแต่เนื้อไม่กินมันบ้าง ไม่ยอมกินให้อิ่มบ้าง
เวลานอนก็มักจะคิดฟุ้งซ่าน จุกจิกร้อยแปด
เมื่อไม่มีสติก็จะไม่รู้สึกตัวว่าได้ทำอะไรลงไป
พูดออกไปแล้วก็ยังเข้าใจ ว่าไม่ได้พูด (?)
เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ยังเป็นถึงขนาดนี้ !
จงมีสติกันเถิด แล้วโลก *(ในใจเรา)* จะร่มเย็นตลอดเวลา


...ลมแรง ดาวทอระยิบระยับแล้วเลือนไป
ก้อนเมฆลอยต้อนรับและส่งพระจันทร์
เมื่อตามหาความสุข ฉันไม่เคยพบ
ตอนนี้ความสุขกลับมาเอง...

ปรัชญาจากภาพ

*โดย **ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์***

"Overflowed tea"
"ชาล้นถ้วย"

นักศึกษาหลายคนที่คุ้นเคยกับปรัชญาเซ็น จะคุ้นกับวลีนี้ดีพอควร ในภาพเณรน้อยกำลังชี้ให้ดูชาที่รินจนล้นถ้วย ภาพนี้มีเรื่องเล่าว่า มีศาสตราจารย์ชาวตะวันตกผู้ทรงความรู้ผู้หนึ่ง เข้าไปหาอาจารย์เซ็นผู้เฒ่าเพื่อศึกษาธรรมะ ท่านอาจารย์รับรองเชื้อเชิญให้นั่งเป็นอย่างดี แต่เมื่อรินชาให้นั้น ท่านรินจนล้นถ้วย ชาล้นออกมาเต็มจานรอง ท่านก็ยังไม่หยุด รินต่อจนกระทั่งชาล้นออกมานองพื้น ท่านศาสตราจารย์ผู้เป็นแขก ประหลาดใจในการกระทำของอาจารย์ผู้เฒ่ามาก จนต้องออกปากถามว่า

"ท่านอาจารย์ครับ ชาล้นถ้วยแล้ว ทำไมท่านยังรินอยู่ ?" ท่านอาจารย์จึงบอกว่า

"นั่นแหละ ท่านก็เหมือนชาล้นถ้วยนี้"

ลักษณะของชาที่รินจนเต็มถ้วยแล้วนั้น ไม่ว่าจะรินอะไรลงไปเติม มันก็รับไว้อีกไม่ได้ **มันก็มีแต่จะล้นออก** อาจารย์เซ็นพยายามบอกท่านศาสตราจารย์ชาวตะวันตก...ว่า...**ความรู้ที่เรียนมานั้น ยิ่งรู้มาก ยิ่งยึดติดในความรู้เหล่านั้นมาก อัตตารุนแรง ความทิฏฐิที่ถือว่าตนเป็นผู้รู้มากนั้นย่อมบดบังทำให้ไม่สามารถรับอะไรได้อีกแล้ว** ปัญหานี้เป็นกันมากแทบทุกวงการในหมู่นักวิชาการ ยิ่งมีปริญญาต่อท้ายมาก มีตำแหน่งทางวิชาการมาก ประสบความสำเร็จมาก



สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ชาวโลกแสวงหา เป็นสิ่งดี แต่ขณะเดียวกันก็เป็นดาบ ๒ คม ที่ ถ้าเจ้าตัวไม่ระวังก็จะเกิดผลข้างเคียง ที่ทำให้เป็นคนทนฟังความเห็นของคนอื่นไม่ได้เอาเลยทีเดียว เพราะฉะนั้นตัวอย่างในนิทานเซ็นเรื่องนี้จึงใช้ศาสตราจารย์ชาวตะวันตกเป็นตัวละครอันเป็นสัญลักษณ์ของรูปแบบการศึกษาล้วนๆ ที่ขาดการอบรมจิตใจ และแสดงความแตกต่างที่สำคัญระหว่างปรัชญาตะวันตกกับปรัชญาตะวันออก กล่าวคือในขณะที่**ปรัชญาตะวันตก**สอนถึงแนวคิดที่เป็นระบบ มีหลักการณ์และเหตุผลที่ชัดเจน แต่ไม่สัมพันธ์กับการปฏิบัติในชีวิตจริง **ในขณะที่ปรัชญาตะวันออกนั้น** สอนถึงระบบปรัชญาแต่ระบบปรัชญาตะวันออกทุกระบบ เป็นปรัชญาชีวิตด้วยจึงมีการวางแนวทางเพื่อการปฏิบัติให้สอดคล้องกับชีวิตจริง ในขณะที่สอนให้รู้ถึงขาวและดำของเหตุผลก็สอนให้ตระหนักความจริงของชีวิตที่อยู่ระหว่างขาวและดำด้วยลักษณะเด่นประการหนึ่งของปรัชญาตะวันออก คือความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งเห็นได้ชัดในปรัชญาเซ็นและปรัชญาเต๋า

❀ ❀❀❀ ❀

“Oh, umbrella, shading me from heat and cold. Have I ever shaded anyone at all ?”

“โอ ร่มเอ๋ย เจ้าปกป้องข้าฯ จากความร้อนหนาว แต่ข้าฯ เองเคยปกป้องใครบ้างไหม”

ร่มนั้น แม้ไร้ชีวิตไร้ความคิด ไร้จิตใจ ไม่ว่าจะเป็นร่มกระดาษอาบน้ำมันราคาถูกๆ หรือร่มแพรที่งดงาม มันต่างทำหน้าที่เหมือนกันหมด คือปกป้องผู้ถือจากลมร้อน แดด และสายฝน ลองหันมาดูตัวเราเองบ้าง **เราเคยทำหน้าที่เป็น “ร่ม” ให้ใครบ้างหรือไม่?**

บิดามารดา ครูอาจารย์นั้นได้รับการเปรียบเทียบว่าเป็นเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลานและลูกศิษย์ บัดนี้สังคมเมืองหลวงที่ฟู่ฟ่าด้วยอารยธรรมตะวันตกที่พวกเราพากันอ้าแขนโอบกอดรับไว้นั้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกๆ จางลงไป ความสัมพันธ์ระหว่างศิษย์อาจารย์ก็แทบจะไม่มีเหลือ ศิษย์เข้ามาหาอาจารย์เพียงเพื่อบอกว่า “ถ้าผมไม่ได้เอในวิชาของอาจารย์ ผมต้องถูกรีไทร์แน่” คาดคั้นราวกับว่าที่เขาจะต้องถูกออกจากมหาวิทยาลัยนั้นเป็นความผิดฉกรรจ์ของอาจารย์ นักศึกษาบางคนนั้นสอนมาหลายวิชาแต่พบกันนอกห้องเรียนก็ไม่ทักไม่ทาย บางครั้งอาจารย์ก็ต้องหลบเสียอีกมิฉะนั้นก็จะถูกชนให้ตกถนนไป

การปกป้องผู้อื่นนั้น ไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของการคุ้มครองดูแลเสมอไป บางครั้งเป็นการให้ความอุ่นใจ ให้กำลังใจ เป็นเพื่อนใจ ศิษย์ก็สามารถให้กับอาจารย์ได้มากพอกัน ความรู้จักที่จะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ถึงผู้อื่นนั้นจะต้องเริ่มจากคำสอนหลักคือ ความไม่เห็นแก่ตัว เมื่อความสนใจของเรามิได้มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ตัวเราคนเดียว เราจะรู้จักมองคนรอบข้าง ดูว่า



เขาต้องการอะไรมีใจคิดเผื่อแผ่ไปถึงผู้อื่นด้วยความอบอุ่น **ความชุ่มชื่นใจที่คุณให้เขานั่นแหละ จะเป็นอาหารใจของคนรอบข้าง คุณทำให้เขาสดชื่นและอายุยืนขึ้น** คุณรู้ไหม ว่าคุณเป็นร่มในใจของทุกคนที่คุณสัมผัส

❀ ❀❀❀ ❀

"He is a man in the world yet not of the world."

"เขาอยู่ในโลก แต่มิได้เป็นคนของโลก"



ลักษณะของผู้บรรลุธรรมนั้น มิได้ผิดแผกแตกต่างในรูปลักษณะไปจากปุถุชนเลย พระพุทธเจ้าและบรรดาพระสาวกนั้น เมื่อตรัสรู้ธรรมแล้ว ก็ยังทรงมีพระจริยาวัตร เช่นบุคคลธรรมดาทุกประการเรียกง่ายๆ

ว่า ยังรู้จักหิว รู้จักปวดตามธรรมชาติ รู้สึกหนาวร้อนตามภูมิอากาศที่ผันแปรไป และยังต้องการอาหารและที่อยู่อาศัย ฯลฯ เช่นเดียวกับมนุษย์ปุถุชนอื่นๆ เช่นนี้จึงเรียกว่าผู้บรรลุธรรมเหล่านั้นยังอยู่ในโลก ก็เป็นไปตามกฎของโลก

ความแตกต่างที่ทำให้ผู้บรรลุธรรมแตกต่างไปอยู่ที่ภาวะจิต ความไม่ยึดติดเกาะเกี่ยวกับโลกีย์วิสัยเช่นนี้ เขาจึงไม่ข้องกับโลกเรียกได้ว่า แม้จะอยู่ในโลกก็มิได้เป็นคนของโลก เมื่อเกิดความพลัดพรากปุถุชนจะทุกข์โศกเพราะความไม่เข้าใจในธรรมชาติของสรรพสิ่ง ในขณะที่ผู้บรรลุธรรมจะสามารถวางเฉย ไม่ตกเป็นทาสของความทุกข์ เพราะจิตของเขาเป็นอิสระเสียแล้ว ด้วยเข้าถึงความเป็นไปที่แท้จริงของธรรมชาตินั่นเอง เหตุนี้ เขาจึงมิได้เป็นคนของโลก

❀ ❀❀❀ ❀



สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

"Even Oneness is Void"
"แม้ความเป็นหนึ่งก็เป็นศูนย์"

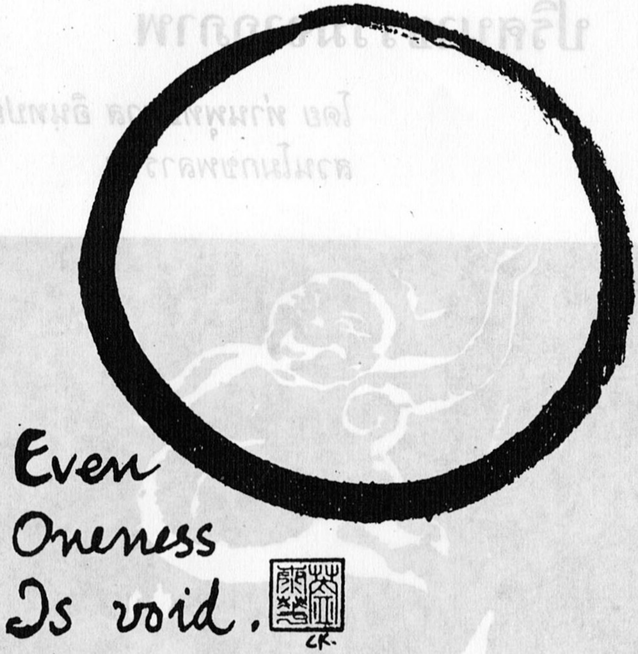
ศิลปะการวาดภาพแบบเซ็นนั้น อาศัยสมาธิเป็นอย่างมาก ศิลปินจะต้องเป็นผู้ฝึกสมาธิอย่างดี และได้พิจารณาวัตถุที่จะวาดนั้นจนเข้าใจได้ลึกซึ้ง ปัจจัยในการวาดภาพเซ็นมี ๓ อย่าง คือ ตัวศิลปิน พู่กัน (และหมึก) และวัตถุที่จะวาด ศิลปินนั้นจะต้องฝึกสมาธิจนแน่วแน่ชนิดที่สามารถรวมปัจจัยทั้งสามเข้าเป็นหนึ่งจึงจะวาดภาพเซ็นได้อย่างสมบูรณ์

ข้าพเจ้าไม่ใช่ศิลปินเซ็น กว่าจะวาดวงกลมให้กลมเช่นนี้ได้ ก็ต้องวาดเป็นร้อยวงทีเดียว ภาพนี้ตั้งใจจะให้วงกลมนั้นเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นหนึ่ง ในการทำสมาธิ โดยทั่วไปเรามักจะพูดว่า รวมจิตใจให้เป็นหนึ่ง แต่ในการปฏิบัติธรรมแบบเซ็นซึ่งยกระดับขึ้นสู่โลกุตรธรรมแล้วนั้น แม้หนึ่งนั้นก็ไม่มี เพราะถ้ายังมีหนึ่ง ย่อมหมายถึงการยึดมั่นถือมั่นในจิตอยู่ ปรัชญาเซ็นปฏิเสธการยึดมั่นแม้ในจิต นั้น

เมื่อสังฆนายกนิกายเซ็นองค์ที่ห้าได้ให้ลูกศิษย์แสดงความรู้ที่ได้ปฏิบัติธรรมมานั้น ชินเชา สานุศิษย์ชั้นนำผู้หนึ่งได้เขียนโศลกว่า

กายของเราเปรียบเหมือนต้นโพธิ์
จิตนั้นเป็นกระจกเงา
หมั่นปัดกวาดเช็ดถูทุกวัน
มิให้ฝุ่นละอองจับต้องได้

เว่ยหล่างหรือฮุยเหนิง ซึ่งต่อมาได้รับเลือกให้เป็นสังฆนายกองค์ที่หก และเป็นอาจารย์ที่มีชื่อเสียงเป็นอันมากของนิกายเซ็น ได้ให้เขียนโศลกที่อธิบายธรรมะที่ว่า "แม้ความเป็นหนึ่งก็เป็นศูนย์" ไว้ดังนี้



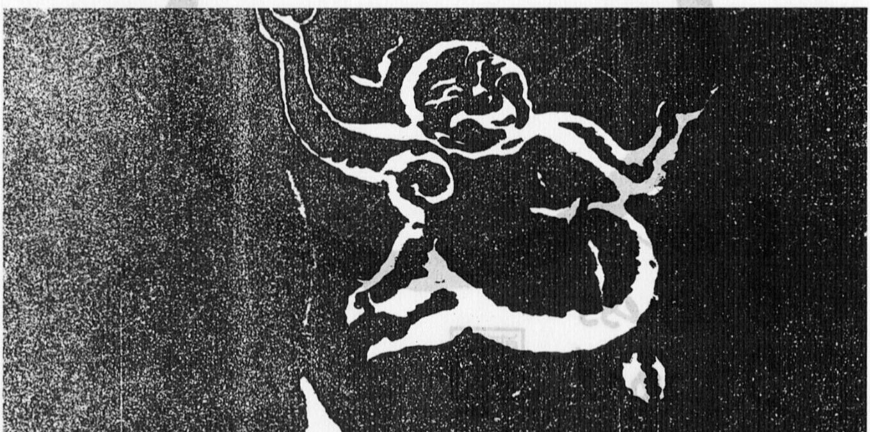
กายไม่ใช่ต้นโพธิ์
จิตไม่ใช่กระจกเงา
ไม่มีทั้งต้นโพธิ์และกระจกเงา
แล้วฝุ่นจะลงจับอะไร ?

โศลกอันแรกนั้นยังมีการยึดถือในจิต จึงยังต้องมีความพากเพียรชำระจิตให้สะอาด แต่โศลกของฮุยเหนิง ก้าวข้ามขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง โดยปฏิเสธแม้การยึดมั่นในจิต ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวว่า “แม้ความเป็นหนึ่งก็เป็นศูนย์”

❀ ❀❀❀ ❀

ปริศนาธรรมจากภาพ

โดย ท่านพุทธทาส อินฺทปญฺโญ
สวนโมกขพลาราม



พ้นแล้วโว้ย !

บัดนี้เมฆ ลอยพ้น ยอดเจดีย์
ทั้งโรงโบสถ์ มากมี และวิหาร
เมฆรวมตัว เป็นภาพ พิสดาร
บอกอาการ "พ้นแล้วโว้ย" โปรยยิ้มมา

ตะโกนร้อง บอกสหาย สิ้นทั้งผอง
ว่าไม่ต้อง เสียเที่ยว เที่ยวค้นหา
อนันตสุข ในโลกนี้ ที่หวังมา
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าแล

สุขแท้จริง จิตไม่วิ่ง ไปตามโลก
อยู่เหนือความ ทุกข์โศก ทุกกระแส
มือเท้าเหนียว เหนี่ยวขึ้นไป คล้ายตุ๊กแก
ไม่อยู่แค่ พื้นโบสถ์ โปรดคิดดู

ลอยเหนือยอด โบสถ์ไป ในเวหา
ลอยพ้นไป เหนือฟ้า ที่เทพอยู่
ถึงความว่าง ห่างพ้น จากตัวกู
ไม่มีอยู่ ไม่มีตาย สบายเอยฯ

พ้นแล้วโว้ย ! สบายจัง เวลาปัญหาประดังเข้ามาปะทะชีวิต บางที เราจะรู้สึกว่ามันหนักเหลือเกิน เหมือนภูเขาวางอยู่บนอก แต่ถ้าเราสามารถผ่านพ้นปัญหานั้นไปได้ เราจะรู้สึกว่า ภูเขาได้ถูกยกไปจากหัวอกแล้ว เราอาจจะอุทานว่า พ้นแล้วโว้ย !

ตรงกลางภาพที่ลอยอยู่นั้น ดูเหมือนจะเป็นพระสังกัจจายน์หัวเราะอย่างร่าเริง แต่ที่จริงเป็นก้อนเมฆที่รวมตัวกันเป็นก้อนใหญ่ เกิดเป็นภาพพิสดารขึ้นมา ลอยอยู่กลางอากาศ แสดงถึงความเป็นอิสระเสรีเหนืออื่นใด แถมยังหัวเราะเยาะคนอีกด้วย

ก้อนเมฆหัวเราะเยาะคนว่า **คนส่วนมากถูกพันธนาการ ไร้อิสระเสรีมีปัญหา มากด้วยความทุกข์** เร่าร้อนกระวนกระวาย เจ็บปวดรวดร้าว

น้ำตายังนองหน้า ยังฆ่าตัวตาย ได้รับพิษภัยของความชั่วและความดี ทำชั่วก็เจ็บปวดมากพอแล้ว ครั้นมีโอกาสได้ทำความดีเข้าบ้าง ก็ไปติดดีจนถูกดีตีหัวโนไปตามๆ กัน

ที่เห็นเป็นภาพโบสถ์ วิหาร และเจดีย์ นั่นแหละคือสัญลักษณ์ของความดีที่คนส่วนมากพากันติดจนงอมแงม ทำความดีแล้วก็ติดความดีอยู่นั่นแหละ เล่ากันว่ายายแก่คนหนึ่งทำบุญสร้างเสาศาลาให้วัด เวลาแกไปทำบุญที่วัด แกจะนั่งข้างเสาของแกเท่านั้น จะไม่ไปนั่งที่อื่น แต่ใครจะมานั่งที่เสาแกไม่ได้ แกว่านี่มันเป็นเสาของกู บางคนเป็นคนดีและมีชื่อเสียงด้วย รู้กันทั่วไปว่าเขาเป็นคนดี แต่มีลักษณะแปลกอยู่อย่างหนึ่งคือชอบเอาความดีที่ตนมีข่มขี่ผู้อื่นให้ได้อาย เอาความดีฟาดฟันผู้อื่นให้ได้รับความเจ็บปวด ถ้าใครมาว่าตนเองไม่ดีจะแสดงความไม่พอใจออกมา แต่ถ้าใครชมว่าดีละก็จะชอบใจ นี่หรือคือคนดี ? คนดีนั้นย่อมอ่อนน้อมถ่อมตนไม่ยกตนข่มขี่ผู้อื่น รู้จักให้อภัยคนพร้อมทั้งต้องช่วยเหลือคนที่ต่ำต้อยกว่าตนด้วย

ทำความชั่วย่อมเป็นทุกข์ นั้นเป็นสิ่งแน่นอน แต่คนทำความดี ถ้าติดดีอย่างที่ว่าย่อมเป็นทุกข์ได้เหมือนกัน กล่าวกันว่า **คนที่เป็นโรคประสาทส่วนมากเป็นคนดี คนชั่วมีน้อย เหตุไฉนคนทำดีจึงเป็นโรคประสาทได้เล่าถ้ามิใช่ความยึดมั่นถือมั่นในความดี**

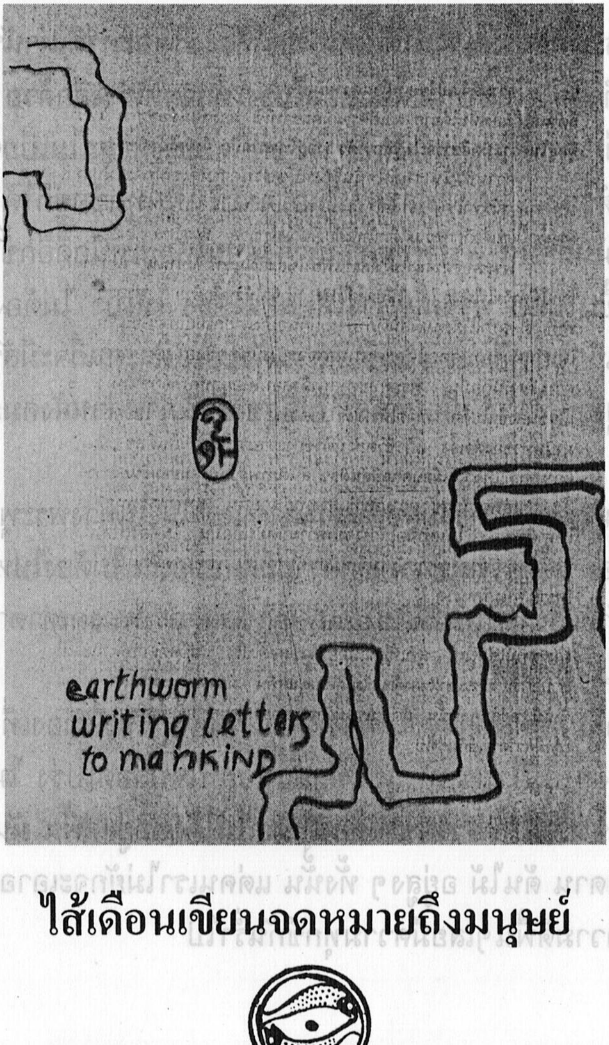
ความดีจึงเปรียบเหมือนความมืดสีขาว อันที่จริงความมืดย่อมจะเป็นสีดำและก็มองเห็นได้ยาก แต่ความมืดสีขาวนี่ซิ มองเห็นได้ยากกว่าเพราะผู้อยู่ในความมืดสีขาวจะไม่รู้สึกว่าตัวเองอยู่ในความมืด จึงมืดได้สนิทจริงๆ

ความชั่วนั้นเราเข้าใจกันง่ายๆ ส่วนความดีเรามักจะไม่ประสีประสากันสักเท่าไร เราเข้าใจกันว่า ความดีเป็นสิ่งบริสุทธิ์ เลยเข้าไปยึดถือ แต่แล้วก็ถูกความดีตีหน้าพังยับเยิน เจ็บปวด น้ำตาไหล ไม่เป็นสุขได้

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนเพียงให้ละชั่วและทำดีเท่านั้น แต่ท่านยังสอนให้ทำจิตใจให้ผ่องใส ให้ปลอดโปร่ง ทำจิตให้ว่างอีกด้วย การละชั่วและทำดี มีผลทำให้สังคมมีสันติภาพ อยู่กันอย่างผาสุกไม่เบียดเบียนกัน แต่ในส่วนตัวของบุคคลแต่ละคนนั้นอาจจะยังเป็นทุกข์อยู่ก็ได้ เพราะยังมีความยึดมั่นถือมั่น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้อยู่เหนือดีอีกขั้นหนึ่ง ซึ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไปคือ ทำจิตให้ว่างให้ปลอดโปร่ง ให้เบา ไม่ต้องไปยึดเอาสิ่งใดมาปั้นหัวของตัวเอง แล้วชีวิตส่วนตัวของแต่ละคนก็จะมีสันติสุข อันเป็นความสุขที่แท้จริง **เมื่อบุคคลมีสันติสุข สันติภาพส่วนสังคมย่อมยืนยงถาวร**

อันความสุข ความสุขที่แสวงหากันอยู่นั้น ในทางพระพุทธศาสนาให้หาที่ตัวเอง โดยทำจิตให้ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องไปหาความสุขภายนอกตัว เพราะมันไม่มีเหมือนกับการเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าแล เพราะเต่าไม่มีหนวด

ความสุขที่แท้จริง ไม่ต้องเที่ยวหาที่อื่น แหล่งท่องเที่ยว สถานเริงรมย์ต่างๆ ก็มิใช่สุขแท้ สุขแท้สุขแน่อยู่ที่ใจปลอดโปร่ง ไม่ยึดติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้เขาบอกว่า **ธรรมชาติของตุ๊กแกไม่ได้ติดอยู่แค่พื้น มันจะอยู่ตามฝาผนัง เพดาน ต้นไม้ อยู่สูงๆ ทั้งนั้น แต่คนเราไม่ยักจะเอาอย่างตุ๊กแก กลับติดที่ความดีพื้นๆเลยมีความทุกข์กันร่ำไป**



ไส้เดือนเขียนจดหมายถึงมนุษย์

รอยไส้เดือน เกลื่อนไป ในผิวดิน
เป็นลวดลาย หลายระบิล หลายท่วงท่า
มีความหมาย ว่ากระไร ใครสงกา
หรือเห็นว่า ไร้สิ่ง น่าสนใจ

คือจดหมาย ไส้เดือน เตือนมนุษย์
ไม่รู้สิ้น รู้สุด มาแต่ไหน
ทั้งคืนวัน ขยันเขียน เวียนทำไป
มนุษย์อ่าน หรือไม่ ไม่อาวรณ์

มันพร่ำบอก พร่ำสอน พร่ำวอนว่า
พร่ำพรรณนา ให้ระวัง ให้สังหรณ์
ว่าสรรพสิ่ง เปลี่ยนไป ไม่ถาวร
ทุกทุกตอน อนิจจัง อนัตตา

มันให้อัต- ถาธิบาย หลายแสนอย่าง
อุทาหรณ์ ต่างต่าง ครบทุกท่า
รอยไส้เดือน เกลื่อนทั่ว พสุธา
ก็เพราะว่า ไส้เดือนรัก คนนักเอย ฯ

จดหมายจากไส้เดือน การศึกษาพระธรรมไม่ใช่สิ่งที่ยากเย็นเกินไป หากเป็นอยู่ด้วยสติแล้วไซร้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบข้างตัวเราย่อมสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นธรรมะสอนใจได้ แม้กระทั่งไส้เดือน

ที่เห็นในภาพ เป็นรอยไส้เดือนเลื้อยไปเลื้อยมา ท่านบอกว่า มันเขียนจดหมายฝากให้มนุษย์ เราอ่านจดหมายของมนุษย์ จดหมายของโบตั๋นของใครต่อใครเยอะแยะแล้ว ลองมาอ่านจดหมายของไส้เดือนดูเองบ้าง ดูซิว่าสำบัดสำนวนจะหยดย้อยขนาดไหน

ธรรมชาติของไส้เดือนเมื่อเกิดขึ้นมาในโลกมีแต่สร้างประโยชน์ให้กับโลก มันช่วยพรวนดินให้ต้นไม้ต้นหญ้าได้งอกงาม เป็นสัตว์ที่อยู่ในดินก็จริง แต่เมื่อมันจะตายมันจะขึ้นมาตายบนพื้นดิน เป็นประโยชน์แก่ไก่

แก่นก ได้จิกกินเป็นอาหาร

แต่ก่อนที่มันจะตายยังได้เขียนร่องรอยเอาไว้อีก ร่องรอยอันนี้แหละคือจดหมายที่มันเขียนฝากเอาไว้ให้กับมนุษย์ เพื่อมนุษย์จะได้อ่าน ได้ศึกษาเรื่องราวของชีวิต

แม้แต่ไส้เดือนก่อนตายยังฝากร่องรอยเอาไว้ให้กับโลก มนุษย์ล่ะจะมีร่องรอยอะไรไว้ฝากฝัง

ชีวิตของคนเราอยู่ได้ไม่นาน โดยกาลประมาณไม่เกินร้อยปีต้องตายจากกัน ควรสร้างความดีฝากเป็นรอยตราไว้อย่าให้อายไส้เดือน

อันวัวควายตายแล้วยังเหลือเขาและหนัง ช้างมีงาเป็นอนุสรณ์มนุษย์ต้องทำความดีประดับไว้ในโลกา

ทำดีไว้ให้ควรค่าคำว่าคน
ให้โลกล้นด้วยคนดีสักทีเอย



...เปลวเทียนละลายแท่ง เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ
ชีวิตมลายไป เหลืออะไรทิ้งไว้แทน...

โอวาทสำหรับผู้นำ
โอวาท ท่านเล่าจื๊อ

(คัดบางตอนจาก TAO OF LEADERSHIP)

แปลโดย วันทิพย์ สินสูงสุด

❀ ❀❀❀ ❀

๑. ..ความเงียบเป็นบ่อเกิดอันยิ่งใหญ่แห่งความเข้มแข็ง

๒. "พึงสงบนิ่ง ทำตามปัญญาภายในของเธอ...
...เพื่อที่จะรู้ถึงปัญญาภายในของเธอ เธอต้องสงบนิ่ง"

๓. ดาราดวงเด่นน้อยดวงที่จะตื่นติดดิน ชื่อเสียงนำมาซึ่งชื่อเสียง...
และไม่นานก็จะหลงตัวเอง ครั้นแล้วจะเหินพ้นศูนย์กลางแล้วตกลงมา...

๔. "หากเธอวัดความสำเร็จในเงื่อนไขแห่งคำสรรเสริญและคำวิพากษ์วิจารณ์แล้ว
ความกระวนกระวายใจของเธอจะไม่มีที่สิ้นสุด..."

๕. "ความเป็นผู้นำของพวกท่านไม่ได้อยู่ที่เทคนิคหรือการแสดง...
...แต่อยู่ที่ความเงียบ และความสามารถของพวกท่านที่จะแสดงความเอาใจใส่"

๖. คนส่วนมากถูกความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุดรบกวน...
...แต่ผู้นำที่ฉลาดจะพอใจในสิ่งที่มีอยู่ แม้ว่าจะเล็กน้อย

๗. คนส่วนมากนำชีวิตให้ยุ่งเหยิง...แต่ผู้นำที่ฉลาดจะสงบ และไตร่ตรอง

๘. คนส่วนมากแสวงหาสิ่งซึ่งใช้กระตุ้น และสิ่งใหม่ๆ... ...แต่ผู้นำที่ฉลาดจะชอบสิ่งสามัญ และเป็นธรรมชาติ

๙. "เพื่อที่จะรู้ว่าคนอื่นประพฤติอย่างไร ต้องใช้ความรู้รอบ...แต่เพื่อรู้ตนเองต้องใช้ปัญญา"

๑๐. "เพื่อที่จะบริหารชีวิตของคนอื่น ต้องใช้ความเข้มแข็ง... ...แต่เพื่อบริหารชีวิตของตนเอง ต้องใช้อำนาจอันแท้จริง..."

๑๑. ถ้าฉันพอใจในสิ่งที่ฉันมีอยู่...ฉันจะดำรงชีวิตอย่างสบาย และสนุกสนานกับทั้งความเจริญรุ่งเรือง และมีเวลาว่าง

๑๒. ถ้าเป้าหมายของฉันกระจ่างชัด...ฉันสามารถไปถึงได้โดยปราศจากสิ่งกวนใจ

๑๓. ถ้าฉันสงบอยู่กับตัวเอง...ฉันจะไม่ใช้กำลังของชีวิตไปในความขัดแย้ง

๑๔. ถ้าฉันได้เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง...ฉันก็ไม่จำเป็นต้องกลัวการตาย

๑๕. ความสงบนิ่งของผู้นำจะชนะความเร่าร้อนของกลุ่ม...

...ความมีสติของผู้นำ เป็นเครื่องมือเบื้องต้นแห่งงานนี้

๑๖. "ยิ่งเธอมีมาก เธอก็จะได้รับมากขึ้น...เธอยิ่งต้องเฝ้าดูแลมากขึ้น เธอก็อาจสูญเสียมากขึ้น นี่เป็นเจ้าของหรือถูกเป็นเจ้าของกันแน่ !"

๑๗. ..แต่ถ้าเธอยอมสละสิ่งต่างๆ เสีย เธอก็สามารถยกเลิกการใช้ชีวิตไปเฝ้าดูแลสิ่งของต่างๆ นั้นได้...

๑๘. ขอให้พยายามสงบนิ่งเพื่อจะได้ค้นพบความมั่นคงภายในของเธอ...

...ถ้าเธอมีความมั่นคงภายในแล้ว เธอจะมีทุกสิ่งทุกอย่างที่เธอต้องการ...

...เช่นเดียวกัน เธอจะถูกล้างผลาญน้อยลง และจะอยู่ได้ยาวนานขึ้น

๑๙. "การเปิดเผยและใส่ใจนี้ มีประสิทธิภาพยิ่งกว่าการเป็นผู้คอยพิพากษา...

...เพราะว่าผู้คนโดยธรรมชาติแล้ว โน้มเอียงที่จะเป็นคนดี และสัตย์จริง เมื่อเขาได้รับการปฏิบัติด้วยลักษณาการที่สัตย์จริง และดี"

๒๐. "ผู้นำที่ฉลาดรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมาแล้วก็ไป ดังนั้นทำไมจึงยึดฉวย และเกาะแน่นเล่า...

ทำไมจึงวิตก และงอตัวเพราะกลัวด้วยเล่า...ทำไมจึงอยู่ในความเพ้อฝัน แห่งสิ่งที่อาจเกิดหรือไม่ด้วยเล่า..."

๒๑. ขอให้เรียนรู้ที่จะไว้วางใจสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น...
ถ้ามีความเงียบ...ก็ขอให้มันเติบโตขึ้น เพราะจะมีบางสิ่งบางอย่างอุบัติขึ้น
ถ้ามีพายุ...ก็ขอให้มันบ้าคลั่งไป เพราะมันกลายเป็นความสงบเอง

๒๒. ...ต้นไม้ที่แข็ง และตัดยากนั้น เริ่มต้นก็ด้วยการเป็นหน่ออ่อนที่ตัดง่าย...

๒๓. ...การเดินทางพันไมล์ ก็เริ่มต้นจากก้าว ก้าวเดียวก่อน...

๒๔. "ผู้คนที่มองโลกในแง่ของทฤษฎีต่างๆ มักจะมีทัศนะพันกันยุ่งในเรื่องสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น...
...ความกระจ่างชัดนั้นยากสำหรับผู้คนเหล่านั้น พวกเขาเป็นพวกที่ทำงานด้วยได้ยาก"

๒๕. "...แต่ถ้าเธอย้อนกลับไปที่ความตื่นตัวรับรู้เรื่องที่กำลังเกิดขึ้นจริงๆ
ครั้งแล้วครั้งเล่าแล้ว...เธอก็จะทั้งกระจ่างชัดและบรรลุธรรม"

๒๖. ไม่มีใครที่จะมีคำตอบทุกคำตอบ...การรู้ว่าเธอไม่รู้ทุกสิ่งทุกอย่างก็ฉลาดกว่าการคิดว่าเธอรู้มาก เมื่อแท้จริงเธอไม่รู้

๒๗. "น้ำนั้นเหลว อ่อนและยอม...แต่น้ำจะกัดเซาะหิน ซึ่งแข็งและไม่ยอม
...ผู้นำที่ฉลาดรู้ว่า การยอมรับจะเอาชนะการต่อต้าน

ความสุภาพอ่อนน้อมจะละลายการตั้งรับที่แข็งทื่อ...”

๒๘. ...นี่เป็นคำพูดจริงที่มีความขัดแย้งในตัวเองอีกข้อหนึ่ง อะไรที่อ่อนนั้นจะแข็งแรง...

๒๙. “คุณสมบัติสามประการนี้เป็นสิ่งทรงคุณค่าต่อผู้นำ

...เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย

...ความเรียบง่ายและมัธยัสถ์ทางวัตถุ...

...มีสำนึกแห่งความเสมอภาคหรือความลดน้อมถ่อมตน”

❀ ❀❀❀ ❀

...คุณธรรมของผู้ยิ่งใหญ่...

ผู้ยิ่งใหญ่ที่แท้
ให้กำเนิด โดยมิอ้างเป็นเจ้าของ
บำรุงเลี้ยง โดยมิถือเป็นบุญคุณ
เกื้อกูล โดยมิก้าวก่าย
ไม่นำความยิ่งใหญ่ ไปแทรกแซงขู่เข็ญบังคับใคร
เมื่อได้รับการเทิดทูน ท่านไม่ทะนงตน
เมื่อได้รับการทักท้วง ท่านไม่ท้อแท้
เมื่อกิจการงานอันยิ่งใหญ่สำเร็จลง
ท่านถอนตัวจากไป

โอวาท ท่านปรมาจารย์ ตักม้อ

สังฆปรินายกองค์ที่ ๒๘ แห่งชมพูทวีป

และเป็นองค์ที่ ๑ แห่งจีน สมัยราชวงศ์ซ่ง

เป็นโอรสองค์ที่ ๓ ของกษัตริย์พราหมณ์ในอินเดีย สมัย พ.ศ. ๕๐๐,๖๐๐

"ผู้ยิ่งใหญ่ แห่ง วัดเส้าหลิน"

๑. ...เมื่อละทิ้งความคิดเพ้อเจ้อ ใจย่อมสุขสงบเอง ตามธรรมชาติ...
"ใจสงบก็คือ ความรู้สึกเหมือนหินตกลงบนพื้นโลก อันกว้างใหญ่...

๒. "...อย่าดำรงชีวิต โดยเกาะแน่นกับความกลุ้มใจ เด็ดขาด..."

๓. หลักแท้ในการบำเพ็ญวิปัสสนาญาณ ต้องมีปัญญา คอยกำกับ และต้องปฏิบัติตามหลัก ๔ ประการ ขณะบำเพ็ญ คือ

๑. ชดใช้บาป ๒. ตามลิขิตกรรม
๓. ไม่แสวงหาสิ่งใด ๔. ยึดถือธรรม

๔. ...ผจญทุกข์ไม่บ่น รับไว้โดยเต็มใจ...

๕. ถ้าใจเกิดความละโมบ... ทุกข์ตามมาทันที

๖. "...จิตเดิมแท้นั้นคือธรรม...ต้องละทิ้งความคิด เพ้อเจ้อ ตั้งหน้าปฏิบัติธรรมสู่ความว่าง ละทิ้ง

ใจที่ตระหนี่ถี่เหนียว"

๗. สวรรค์และนรกต่างก็อยู่ที่ใจ...อย่าดื้อรั้นถือตัวจนเกินไป !...

๘. หลงและตื่นตัว เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน... ถ้าไม่หลงก็ไม่สำนึก!

๙. "ให้เข้าใจความว่าง แต่อย่าหลงความว่าง... ไม่ยึดมั่น ใจจึงว่าง"

๑๐. "มองดูทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านไปในอดีต เหมือนภาพในความฝัน...มองดูทุกสิ่งทุกอย่างในปัจจุบัน เหมือนเป็นฟ้าแลบ...มองดูทุกสิ่งทุกอย่างในอนาคต เหมือนเมฆหมอกที่ล่องลอยอยู่ไปมา"

๑๑. ..อารมณ์ความคิดทั้งหลายก็ล้วน เกิดดับ...

๑๒. "ไม่ยึดมั่นในเรื่องได้เสีย จิตที่เป็นทุกข์ จะเป็นอิสระ"

๑๓. "ดำรงชีวิตด้วยใจอิสระ ไม่ถูกความอยากควบคุม..."

๑๔. "มองเห็นจิตเดิมแท้ของตน"...นี่คือจุดหมายของวิปัสสนาญาณ

๑๕. ถ้าเราสำคัญสิ่งใดเป็นสิ่งดี และเข้าใกล้มัน ใจเราเริ่มเอียงเอนแล้ว...

๑๖. ..สนใจธรรมมากเกินไป ย่อมผูกมัดตนเองไม่มีอิสระ...

๑๗. นักปราชญ์ผู้สร้างประโยชน์แก่มนุษย์ รู้ว่าใจคือธรรม...

...แต่คนโง่เที่ยวแสวงหาธรรม ไปในที่ต่างๆ อย่างไร้จุดหมาย

๑๘. "ใจคือพระธรรม...ดังนั้นจึงไม่ต้องไปหาพระธรรมนอกใจ"

๑๙. "ถ้าคิดที่จะปฏิบัติธรรม...ต้องพัฒนาจิตใจให้ยิ่งใหญ่เกรียงไกรและต้องวางใจไว้นอกเหนือกฎเกณฑ์ที่มีเขตจำกัด..."

๒๐. ..ไม่สนใจจุดยืน ไม่เป็นผู้ยึดมั่นใดๆ ทำใจสงบสุข...

๒๑. "เพียงอาศัยคำสอน ของผู้มีชื่อเสียง ไม่ใช่สัจธรรมแท้... ไม่ใช่สัจธรรมแท้..."

๒๒. ...ยึดมั่นในความคิดของตนเกินไป จะไม่สามารถเข้าถึงพุทธธรรม

๒๓. "รวมทุกข์ กับสุข เป็นอันหนึ่งอันเดียว...นั่นคือหนทางแห่งพุทธธรรม"

๒๔. เห็นสรรพสิ่ง แต่ใจไม่หวั่นไหวสับสน ใจไม่ฟุ้งซ่าน...

๒๕. ...แท้จริง "เกิดกับตาย คือนิพพาน" ซึ่งอยู่ ณ กลางใจ...

❀ ❀❀❀ ❀

สมาธิที่เคลื่อนไหว

...สมาธิภาวนาในขณะเคลื่อนไหว มีคุณค่ามากกว่าสมาธิภาวนา ในขณะอยู่นิ่งๆ อย่างเงียบเชียบถึงนับพันเท่า

ต้องรู้จักกลั่นกรอง

ในน้ำเน่านั้น น้ำบริสุทธิ์ยังมีเจือปนอยู่ ผู้ที่ฉลาดรู้จักหาวิธีกลั่นกรอง จะสามารถหาน้ำบริสุทธิ์จากน้ำเน่าได้เสมอ

ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้

อยากได้ยิ่งหนี อยากมียิ่งยาก...ฉะนั้น บุคคลผู้มีปัญญาพึงตัดคำว่า อยากออกเสีย ก่อนที่จะลงมือกระทำการใดๆ จะช่วยให้งานนั้นเสร็จเร็วยิ่งขึ้น

ความรุ่งโรจน์และความตกต่ำ

..จงมองดูปรากฏการณ์แห่งความรุ่งโรจน์และความตกต่ำ ด้วยดวงใจที่สงบไร้กังวล เพราะทั้งความรุ่งเรือง และการล่มสลาย เป็นเพียงหยาดน้ำค้างบนใบหญ้าเท่านั้น

การศึกษากับการปฏิบัติต้องคู่กันไป

สำหรับพุทธศาสนาแล้ว การศึกษากับการปฏิบัติไม่อาจแยกออกจากกันได้...การปฏิบัติถ่ายเดียวโดยไม่ศึกษา ย่อมจะนำไปสู่ความผิดพลาด...การศึกษาโดยไม่ปฏิบัติย่อมไม่อาจก้าวหน้าได้...ถ้าหากว่าใครทำการศึกษาค้นคว้าโดยขาดการปฏิบัติก็ยากที่จะจับแก่นแห่งสัจธรรมได้

กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นไฟ

คนในปัจจุบันนี้ ที่ต้องเหน็ดเหนื่อยวิ่งวุ่นอยู่กับการทำกำไร หนักใจอยู่กับทรัพย์สมบัติมหาศาลจิตใจไม่มีวันสงบ ไม่รู้จักหยุดนิ่ง วิตกกังวลไปร้อยแปดอยู่ตลอดเวลา ชนิดที่ว่า "กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นไฟ" คือใจไม่ยอมหยุด รุ่มร้อนอยู่ทุกเวลา...นั่นแหละคือผลของการที่จิตมันเข้าไปแบกไว้เต็มที่ เรียกว่ามีอะไรก็แบกไว้หมด

ดับที่นี่

..ความทุกข์นั้นปรากฏแล้ว ไม่ต้องไปหาที่ไหน มันเกิดที่นี่ ก็ต้องดับที่นี่..

พระพุทธรูป

..พระพุทธรูปบังพระพุทธเจ้า..

ปฏิบัติได้ทุกที่

..ไม่ต้องยึดว่า การปฏิบัติธรรม ต้องไปอยู่ในสถานที่เงียบสงบ

แก่นพุทธธรรม

อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม แต่รู้เท่าทันและสามารถกำหนดรู้ที่จะเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม...การรู้เท่าทัน และสามารถกำหนดวิธีการได้เช่นนี้ จึงว่า "อยู่ใน" แต่ "อยู่เหนือ"...เหมือนหยดน้ำบนใบบัว อยู่บนใบบัว แต่ไม่เกาะติดอยู่ในใบบัวนั้น...นี่คือใจความสำคัญของสภาวะการรู้แจ้งธรรมอันสูงสุด และเป็นแก่นแท้ของพุทธธรรม

ยิ่งยากยิ่งเข้าใจ

มีน้ำแข็งมากเท่าใด... ก็มีน้ำมากเท่านั้น
ยิ่งยากลำบากเท่าใด... ก็ยิ่งเข้าใจชีวิตมากเท่านั้น

ถึงเวลาจะเห็นเอง

..อย่าคิดอยากจะเห็นแจ้งในธรรม ถึงเวลาจะเห็นเอง..

วิธีลัด

มีเวลาเมื่อไร ให้ปฏิบัติเมื่อนั้น...การฝึกจิต การพิจารณาจิตเป็นวิธีลัดที่สุด

ดูความคิด

เราต้องดูความคิดให้เห็นความคิด เมื่อคิดขึ้นอย่าไปตามความคิด อย่าเข้าไปในความคิด...

เรื่องธรรมะนั้นคิดล่วงหน้าเอาไม่ได้ เมื่อมันเกิดจึงรู้ รู้ก่อนไม่ได้... และต้องอาศัยดูความคิด เมื่อเห็นความคิด ความคิดมันจะหดตัว หยุดคิดของมันเอง ไม่ใช่สะกดห้ามคิด ต้องให้เห็นมันคิดแล้วดู

หวังผลมากย่อมยากสำเร็จ

..คนที่ร้อนรนหวังผลของการกระทำมาก ก็จะยิ่งประสบผลสำเร็จได้ยาก...

ความหมายของเวลา

..เวลาคือระยะทางระหว่างความอยาก และความสมอยาก..

อยู่กับความรู้สึกตัว

การอยู่กับความรู้สึกตัวนี้ ก็เช่นการขยับมือของเรา เราก็รู้สึก คือรู้สึกที่ตัวของเราชัดเจนดีกำมือเข้าคลายมือออกก็รู้สึก หรือเอานิ้วสีกันถูกกันไปมา ก็รู้สึก...คนที่มีปัญหามากๆ กลุ้มมากอึดอัดมาก ขอให้ทดลองเทคนิคออกจากความคิดนี้ดูสักครู่เดียว จะรู้สึกถึงผลดีของมันได้ทันควันทีเดียว พอคิดขึ้นมาก็สลัดออกไป หันมาใส่ใจกับความรู้สึกของมือที่กำ-แบ-กำ-แบ ฯลฯ อยู่นี้อย่าไปใส่ใจกับความคิด จงหันมาใส่ใจกับความรู้สึกที่เนื้อที่ตัวของเรา...คนที่มีความทุกข์มากๆ มักจะเห็นผลได้ชัดเจนถึงผลดีของวิธีนี้

ไม่ต้องรอใคร

..คนอื่นแนะได้ ให้กำลังใจได้ แต่ตัวเองต้องทำด้วยตัวของตัวเอง ไม่ต้องรอปาฏิหาริย์จากใครอะไรที่ไหน !??

ความรู้สึกตัว

ความรู้สึกตัวเป็นเรื่องที่สำคัญมาก...พระอรหันต์ก็ไม่ใช่ใครอื่น นอกจากผู้ที่มีสติสมบูรณ์ทุกอิริยาบถเท่านั้น คือท่านรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะจิตเท่านั้น...แต่ปุถุชนส่วนใหญ่จะลืมตัว พลัดหลงไปจากตัว ไม่รู้สึกตัว แต่ไปหมกหรือตกอยู่ในความคิดเสียเป็นส่วนใหญ่ เรียกว่าไม่รู้สึกตัวของตัว...

ผู้ให้ควรขอบคุณ

ผู้ให้กับผู้รับนั้น ใครจะเป็นผู้ได้กุศลมากกว่ากัน...ถ้าคิดให้ดี ผู้ได้กุศลมากกว่า ก็ควรจะขอบคุณผู้ได้น้อยกว่า จึงเป็นเรื่องที่ไม่ผิด

ต้องมีสติในทุกสิ่งที่เนื่องกับตน

การมีสติรู้เท่าทันอาการต่างๆ ของกายนั้นยังไม่พอ...ในมหาสติปัฏฐานสูตร ยังกล่าวว่า เราต้องมีสติพร้อมถึงลมหายใจแต่ละครั้ง การเคลื่อนไหวแต่ละหน ความคิดทุกความคิด และความรู้สึกทุกความรู้สึก...

การปฏิบัติธรรมเหมือนการทำงาน

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกับการทำงานอื่นๆ โดยทั่วๆ ไปนั่นแหละ ...เวลาใดที่ใจเราตก เราก็ต้อง "ยก" ใจของเราขึ้นมาบ้าง และเวลาใดที่ใจเราฟุ้งซ่านมากเกินไป เราก็ต้องรู้จักข่มมันลงไปเสียบ้าง...ทั้งนี้ต้องด้วย "ไหวพริบ" เท่านั้น

❀ ❀❀❀ ❀

จงทำงาน	ทุกชนิด	ด้วยจิตว่าง
ยกผลงาน	ให้ความว่าง	ทุกอย่างสิ้น
กินอาหาร	ของความว่าง	อย่างพระกิน
ตายเสร็จสิ้น	แล้วในตัว	แต่หัวที
ท่านผู้ใด	ว่างได้	ดังว่ามา
ไม่มีท่า	ทุกข์ทน	หม่นหมองศรี
"ศิลปะ"	ในชีวิต	ชนิดนี้
เป็น "เคล็ด" ที่	ใครคิดได้	สบายเอยฯ

ปราชญ์สอนว่า...

สุภาณี ปิยพสุนทรา...แปลจากภาษาจีน

๑. "ในโลกนี้มีเรื่องยากไหม ?
ผู้ที่ลงมือทำ... เรื่องยากก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย
ผู้ที่ไม่ลงมือทำ.... เรื่องง่ายก็จะเป็นเรื่องยากอยู่วันยังค่ำ..." ***"เผิงตวนสู้"***

๒. "การศึกษาเล่าเรียนนั้นง่าย...แต่จะเรียนให้ดีนั้นยาก
การทำงานนั้นง่าย....แต่จะทำให้ดีนั้นยาก
การปล่อยตัวให้ตกต่ำนั้นง่าย....แต่การสำนึกนั้นยาก" ***"หวังฟูจือ"***

๓. "การเรียนกับการปฏิบัตินั้นเป็นของคู่กัน เวลาเรียนต้องคิด
คิดออกแล้ว ก็ต้องนำไปปฏิบัติ ในขณะปฏิบัติ
เราจึงรู้ว่าตัวเองได้วิชามาจริงหรือไม่...ไม่เช่นนั้นแล้ว
แม้เราจะอ่านหนังสือมามาก
แต่เราก็เป็นได้แค่ ตู้หนังสือเคลื่อนที่ตู้หนึ่งเท่านั้น" ***"เซี่ยเจี๋ยไจ"***

๔. "เชื่อหนังสือจนหมด สู้อย่ารู้หนังสือเลยยังจะดีกว่า...!" ***"เม่งจื้อ"***

๕. "ผู้ใฝ่ศึกษา จะศึกษาข้อดีของคนอื่น
มาเสริมข้อด้อยของตนเอง" ***"หลี่ปุ๊เหว่ย"***

๖. "ความรู้คือ ผลพวงแห่งการสั่งสมประสบการณ์
ความสามารถ คือ ผลลัพธ์จากการพากเพียรพยายาม" ***"เหมาตุ้น"***

๗. "มีพรสวรรค์ พรนรกอะไรที่ไหนกัน
ข้าพเจ้าเพียงแต่เอาเวลาที่
คนอื่นนั่งดื่มกาแฟ มานั่งทำงานเท่านั้นเอง...!" ***"หลู่ซิ่น"***

๘. "....สูงส่งแต่ไม่เย่อหยิ่ง ชนะแต่ไม่ลำพอง
ปราดเปรื่องแต่รู้จักลงเวที เข้มแข็งแต่มีความอดกลั้น..." *"ขงเบ้ง"*

๙. "ก่อนที่จะเอาชนะคนอื่น....จักต้องเอาชนะตัวเอง
ให้ได้เสียก่อน
ก่อนที่จะว่าคนอื่น...ควรพิจารณาดูตัวเองเสียก่อน
ก่อนหน้าที่จะรู้จักคนอื่น...ควรจะรู้จักตัวเองเสียก่อน" *"หลี่ปุ๊เหว่ย"*

๑๐. "ผู้ที่รู้จักคนอื่นเป็นคนฉลาด....ผู้ที่รู้จักตนเองเป็นคนมีสติ" *"เล่าจื้อ"*

๑๑. "การตกระกำลำบากเป็นมหาวิทยาลัยชั้นสูง
ในการฝึกฝนยอดคน...!" *"เหลียงฉี่เชา"*

๑๒. "สิ่งที่ตัวเราไม่ชอบ จงอย่าทำกับคนอื่น" *"ขงจื้อ"*

๑๓. "คนที่ทำได้อาจพูดไม่ได้....คนที่พูดได้อาจทำไม่ได้!" *"ซือหม่าเชียน"*

๑๔. "คนเราหนีไม่พ้นความตาย แต่ความหมายการตายนั้น
ไม่เหมือนกัน...
บ้างมีค่าหนักกว่าขุนเขา บ้างไร้ค่าเบากว่าขนนก....!" *"ซือหม่าเชียน"*

๑๕. "อย่าทำความชั่ว เพราะคิดว่าผิดนิดเดียว...
อย่าละเว้นการทำความดี
เพราะคิดว่าได้บุญกุศลแค่นิดเดียว..." *"เผยสงจือ"*

๑๖. "คนอื่นช่วยเรา...เราจะจำไว้ชั่วชีวิต
เราช่วยคนอื่น...จงอย่าจำใส่ใจ" *"ฮั่วหลัวเกิง"*

๑๗. "มีชีวิตอย่างไร้คุณธรรม มิสู้ตายอย่างมีคุณธรรม..
ได้มาด้วยความคดโกง มิสู้ยอมเสียอย่างซื่อตรง..." *"หวังติ้งเป่า"*

๑๘. “น้ำใสสะอาดเกินไป...ย่อมไร้ซึ่งมัจฉา
คนที่เข้มงวดเกินไป...ย่อมไร้ซึ่งบริวาร” *“ปันกู้”*

๑๙. “ความไม่พอใจ ความกลัดกลุ้มหงุดหงิด
ควรจะเป็นสิ่งที่ทำให้เราฮึดสู้มากยิ่งขึ้น
ไม่ควรเป็นสิ่งที่ทำให้เราท้อแท้ ห่อเหี่ยวยอมจำนน
ต่ออุปสรรค...” *“หลี่ต้าเจา”*

๒๐. “ขี้เกียจแล้วยังฟุ่มเฟือย...ย่อมยากจน
ขยันและประหยัด...ย่อมร่ำรวย” *“ก่วนจ้ง”*

๒๑. “ชมคนด้วยวาจา...มีค่ายิ่งกว่ามอบไข่มุกให้เป็นของขวัญ
ทำร้ายคนด้วยวาจา...สาหัสยิ่งกว่าทิ่มแทงด้วยหอกดาบ” *“ซุนวู”*

๒๒. “ยามมีควรคิดถึงความจน...
...ยามจนไม่ควรคิดถึงยามมี !” *“เจิงก่วงเสียนเหวิน”*

๒๓. “รู้เหตุผลไม่อับจน รู้กาละไม่ถูกด่า รู้ประหยัดไม่ขัดสน” *“ซูลิน”*

๒๔. “ใช้จิตใจที่ชอบตำหนิผู้อื่น มาตำหนิตัวเอง...
ใช้จิตใจที่ชอบให้อภัยตัวเอง ให้อภัยผู้อื่น...” *“เจิงจิ้นเสียนเหวิน”*

๒๕. “ความอิจฉา เป็นอุปสรรคต่อมิตรภาพ...
ความระแวงสงสัย เป็นศัตรูตัวร้ายกาจของความรัก...
...ความรักถ้าปราศจากความซื่อสัตย์จริงใจต่อกันเสียแล้ว
ก็ไม่อาจเชื่อถือซึ่งกันและกันได้” *“ซุนยาง”*

๒๖. “ในชีวิตของเรา...มิตรภาพเปรียบเสมือนโคมส่องสว่าง
ดวงหนึ่ง ซึ่งสาดส่องจิตวิญญาณของเราให้สว่างไสว
ทำให้ชีวิตของเรามีแสงสีอันงดงาม...” *“ปาจิน”*

๒๗. "ตัวสกปรกก็คิดจะอาบน้ำ เท้าสกปรกก็คิดจะล้างเท้า
แต่ใจสกปรก กลับไม่คิดที่จะชำระใจ..." ***"หยางว่านหลี่"***

๒๘. "สุขสบายเกินไป..เส้นสายก็พลอยหย่อนยาน
จิตใจก็พลอยขลาดกลัว" ***"หูหลินอี้"***

๒๙. "พูดน้อย กลุ้มน้อย ตัณหาน้อย นอนน้อย...
....ถ้าสี่อย่างนี้น้อย ก็ใกล้จะเป็นเซียนแล้ว" ***"ซุนซือเหมี่ยว"***

๓๐. "คนที่เชื่อมั่นในตนเองมากเกินไป...
เป็นคนที่โดดเดี่ยวอ้างว้างที่สุด!" ***"ลู่ซู"***

๓๑. "ไม่มีอะไรแย่เท่ากับความเย่อหยิ่งอวดดี...
ผู้ที่คิดว่าตัวเองไม่ดีพอ คือ คนที่ดีพอ...
ผู้ที่คิดว่าตัวเองดีแล้ว คือ ผู้ที่ดีไม่พอ...!" ***"ฟังเสี่ยวหยู"***

๓๒. "ต้องกล้าที่จะมองความจริง...
แม้ว่าความจริงอาจจะทำให้เราเจ็บปวดมากๆ" ***"จางจื้อซิน"***

๓๓. "ชีวิตที่ราบรื่นเกินไป เป็นชีวิตที่สามัญ ไร้ความหมาย...
ของที่ได้มาง่ายเกินไป มักไม่ล้ำค่า..." ***"เหมาตุ่น"***

๓๔. "ชั่วโมงเกิดจากการสะสมตัวของวินาที...
ผู้ที่รู้จักใช้เวลา เล็กๆ น้อยๆ ให้เป็นประโยชน์
จึงจะสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่ใหญ่หลวงยิ่งขึ้น!" ***"เฉินจี้หยู"***

๓๕. "ยามสมหวัง...ควรเตรียมหาทางถอยเอาไว้สักทางหนึ่ง
ยามผิดหวัง...ควรเตรียมหาทางออกเอาไว้สักทางหนึ่ง" ***"เฉินจี้หยู"***

๓๖. "คิดก่อนทำ... ยิ่งมาก ยิ่งไม่ต้องเสียใจในภายหลัง" ***"หวงเย่าหมิน"***

๓๗. "การช่วยคนจมน้ำนั้นเป็นการกระทำที่น่ายกย่องสรรเสริญ...
แต่ก็ต้องมีวิธีการที่ดี ไม่เช่นนั้นอาจช่วยคนไม่ได้
แถมยังจะถูกคนจมน้ำฉุดลากจนตายด้วยกันทั้งคู่" *"หวงเย่าหมิน"*

๓๘. "สามารถอุทิศตัวเพื่อชาติ ต่อสู้เพื่ออุดมการณ์
ช่างเป็นเรื่องที่มีเกียรติ อะไรจะปานนั้น" *"อู๋วี่จัง"*

๓๙. "...ศึกษาอย่างสุดความสามารถ...
นำความรู้ที่มีอยู่มาใช้อย่างสุดสติปัญญา...
พัฒนาประเทศให้เจริญมั่งคั่ง...
ไม่ยอมถูกต่างชาติรังแก...
ยืนตระหง่านอยู่ในโลกนี้อย่างภาคภูมิ..." ***"จันเทียนอิ้ว"***

๔๐. "คนเราขอเพียงมีจิตใจที่รักชาติเท่านั้น...
ปัญหาทุกอย่างก็แก้ตก
ลำบากแค่ไหน ทุกข์ยากเพียงใด
ถูกปรักปรำอย่างไรก็ทนได้..." ***"เซี่ยปิงซิน"***

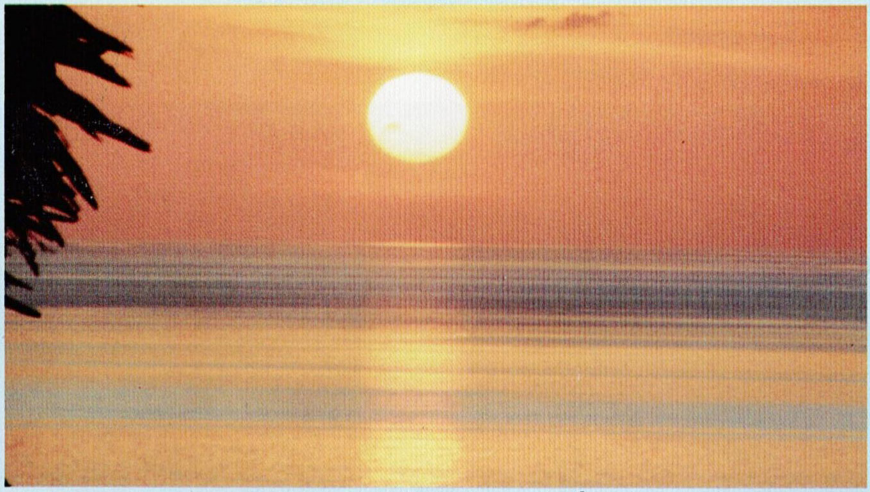
๔๑. "...แม้ประเทศของเราจะยากจน ล้าหลังแค่ไหน
แต่มันก็ยังคงเป็นมาตุภูมิของเรา...
ก็เหมือนกับแม่ของเรานั่นแหละ
แม้ท่านจะยากจนข้นแค้นสักปานใดก็ตาม
แม่ก็ยังคงเป็นแม่ของเรา..." *"โอวหยางเปิ่นเหวย"*

❀ ❀❀❀ ❀



"...ความเสื่อม–ความรุ่งเรือง..."

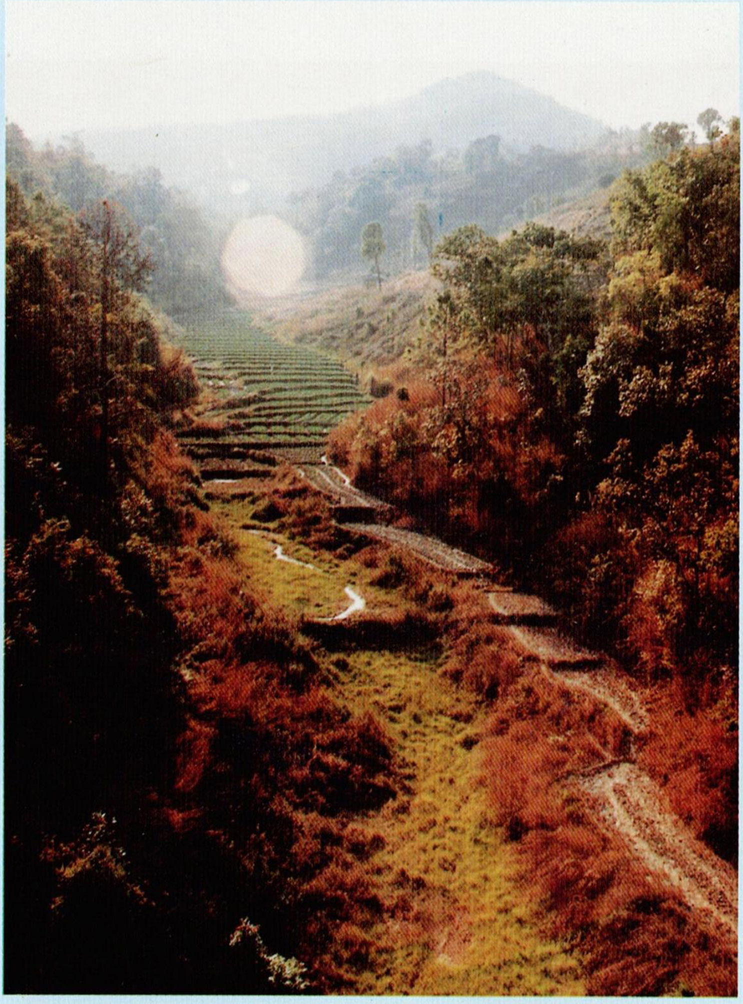
...ทุกสรรพสิ่ง หมุนเวียน เปลี่ยนขึ้นลง
ใช่มั่นคง บ้างสูญเสื่อม สิ้นราศี
ครั้นแสงธรรม กระจ่างไสว ทั่วธรณี
ทุกชีวี จึงรู้ตื่น ฟื้นนครฯ
หมั่นใคร่ครวญ พระดำรัส ไม่ผลัดผ่อน
ประภัสสร คำตรัส พระชินสีห์
ผลกรรมส่ง สืบสนอง ผองพาลี
มวลคนดี อย่าประมาท อย่าขลาดภัย...



"...ปัญญา..." ... แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา... ไม่มี
ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก
ความได้ปัญญาทำให้เกิดสุข
ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน
ปัญญาประเสริฐกว่าทรัพย์สมบัติ...ธรรมภาษิต...



"...จันทร์กระจ่าง..."
... ผู้ใดเคยประมาทแล้วทำผิดในกาลก่อน
ภายหลังกลับไม่ประมาท รู้สึกสำนึกผิดได้
ผู้นั้นย่อมทำให้โลกสว่างไสวได้ เหมือนเมฆหมอกลอยพ้นจันทร์ไปแล้ว
แสงจันทร์ย่อมเจิดจ้าส่องโลกให้สว่างไสวฉะนั้น...พุทธพจน์...



"ทางไกล..."

... คนมีตัณหาเป็นเพื่อน ท่องเที่ยวข้านาน
ไม่ล่วงพ้นสงสาร ที่กลับกลอกไปได้
เขากล่าวว่า...ฟ้ากับดินไกลกัน
แต่ธรรมของสัตบุรุษกับของอสัตบุรุษ...ไกลกันยิ่งกว่านั้น

ธรรมภาษิต...



"...จิตขุ่นมัว จิตไม่ขุ่นมัว..."

...เมื่อน้ำไม่ขุ่นมัว...ใสบริสุทธิ์
บุคคลย่อมแลเห็นหอยกาบ หอยโข่ง
กรวดทราย พืชใต้น้ำ และฝูงปลาฉันใด
...เมื่อจิตไม่ขุ่นมัว
บุคคลก็ย่อมเห็นประโยชน์ตน
และประโยชน์ผู้อื่นฉันนั้น

ชาดกภาษิต



"...ต้นไม้โดดเดี่ยวย่อมแพ้ลม..."

...หมู่ญาติ ยิ่งมีมากได้ ยิ่งดี
ไม้เกิดในป่า เป็นหมวดหมู่ได้ เป็นดี
...ต้นไม้ที่ตั้งอยู่โดดเดี่ยว
แม้จะใหญ่โต เป็นเจ้าป่า
ย่อมถูกลมแรง โค่นลงได้...

ชาดกภาษิต...



"...หมอกไพร..."

... หมอกขาว พราวพร่างไป ในไพรกว้าง
หยาดธรรมพราง พร่างพรู สู่สวรรค์
... หมอกมืด มักบังจิต มิดนิรันดร์
หยาดพิษพลัน กลั่นใจหยาบ จะบาปนาน...



"...อนิจจตา..."

... การบวชกระทำได้ยากแท้ การอยู่ครองเรือนก็ยากแท้
ธรรมะเป็นของลึก การหาทรัพย์เป็นของยาก
การเลี้ยงชีพของเราด้วยปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ก็เป็นของยาก
ควรคิดถึงอนิจจตาเนือง ๆ...

พระเขนตเถระ



"...ผ่านชีวิต..."

... ผ่านน้ำผ่านหินผา กลางพนา ยามคราฝน
รุนแรงเซาะผาจน ดินแตก แยกเป็นสาย
... ผ่านชีวิตผ่านเวลา ควรตรึกตรา น่าเสียดาย
ภูมิใดคือที่หมาย เมื่อจิตกาย คลายจากกัน



"...น้ำ..."

น้ำ จากไพรสู่ธาร ชุบชีวา
น้ำ พระทัยศาสดา ช่วยได้
น้ำ อมฤตธรรมา ดับทุกข์ สุขฤดี
น้ำ จากจิตท่านนี้ ดีกว่า...น้ำใด...



"...เฒ่าน้อยแนะว่า..."

... อย่าจริงจัง เกินไป กับชีวิต
ลองพินิจ ศีลเย็นใจ สงบสักหน
กลุ้มทำไม โลกบ้าบอ มันวกวน
ทุกข์ใจจน ป่นปวดใจ ใยบ้าเพลิน...

"ละแล้วก็ว่าง...วางแล้วก็เบา...ถ้าเอาก็หนัก..."



"ตื่น...อย่ายึดติด"

... นกน้อย ทำรัง แต่พอตัว ไม่เมามัว เตรียมพร้อม บินจากได้
คนยึดติด บ้านเงินทอง ต้องหมองใจ ยึดตนไซร้ ใจไม่สุข ทุกข์ทั้งปี
พระท่านว่า คนใจบุญ มาจากสวรรค์ แค่สองวัน เทียบอายุ ก็ร้อยกว่า
ลงมาเที่ยว ชมโลก สิ่งมายา พระธรรมพา ใจสงบ พบนิพพาน...

กาคดับทุกข์

โดย ธรรมรักษา

ความทุกข์ ๑๐ ประเภท

๑.	สภาวทุกข์	ทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย
๒.	ปกิณณกทุกข์	ทุกข์จร คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส
๓.	นิพัทธทุกข์	ทุกข์เนืองนิตย์ คือ หนาว ร้อน หิว กระหาย ปวดอุจจาระ-ปัสสาวะ
๔.	พยาธิทุกข์	ทุกข์เพราะโรคต่างๆ
๕.	สันตาปทุกข์	ทุกข์เกิดจากกิเลส คือ โลภ โกรธ และหลง
๖.	วิปากทุกข์	ทุกข์เกิดจากกรรมเก่าตามมาให้ผล
๗.	สหคตทุกข์	(วิปริณามทุกข์) ทุกข์เกิดจากโลกธรรม ๘
๘.	อาหารปริเยฏฐิทุกข์	ทุกข์เกิดจากการหาอาหาร
๙.	วิวาทมูลกทุกข์	ทุกข์เกิดจากการทะเลาะวิวาท
๑๐.	ทุกขขันธ์	ทุกข์รวบยอด คือความยึดมั่นในขันธ์ ๕

❀ ❀❀❀ ❀

ผลของกรรมเก่า เป็นเรื่องที่แก้ได้ยาก
เหตุแห่งกรรมใหม่ เป็นเรื่องที่สร้างได้ไม่ยาก

๑
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
พ่อ-แม่

พ่อ-แม่ จัดว่าเป็น **"ปูชนียบุคคล"** ของลูกทุกคน พระพุทธเจ้าทรงเทียบฐานะของพ่อแม่ เท่ากับเป็น **"พระ"** ของลูก แม้บวชอยู่ถึงจะบิณฑบาตมาเลี้ยง ก็ยังไม่มีโทษ แถมยังได้รับการยกย่องสรรเสริญ จากพระพุทธองค์อีกด้วย

ด้วยเหตุที่พ่อแม่ เป็นผู้มีพระคุณมากล้นเช่นนี้ ผู้ที่ปฏิบัติต่อพ่อแม่อย่างถูกต้อง จึงมีแต่ **"สิริมงคล"** เป็นที่ยกย่องสรรเสริญของคนดีโดยทั่วไป...ในทางตรงกันข้าม...

...ถ้าปฏิบัติกับพ่อแม่ไม่ถูกต้อง ก็ย่อมจะเกิด **"อัปมงคล"** หาความเจริญทางจิตใจมิได้ และจะได้รับกรรมอันนี้สนองในชาตินี้เป็นส่วนมาก กล่าวคือลูกของเรา ก็จะทำต่อเราเช่นนี้เหมือนกัน

ดังนั้น ในฐานะลูกที่ดี จึงควรมีความกตัญญูและกตเวทีต่อพ่อแม่ของตน สนองคุณด้วยการเลี้ยงดูตามธรรม อย่าให้ท่านได้รับความทุกข์ทั้งกายและใจ และผลแห่งกุศลกรรมนี้ ก็ย่อมจะสนองเราทันตาเห็นเช่นเดียวกัน ทั้งรูปธรรมและนามธรรม

วิธีดับทุกข์ เพราะพ่อแม่เป็นเหตุนี้ **หมายเอาเฉพาะพ่อแม่ที่ขาดศีลและธรรม เป็นมิจฉาทิฐิ** ตกเป็นทาสของสุรา การพนัน นารี หรืออบายมุขประเภทต่างๆ เป็นต้น

อันเป็นผลพวง ที่ลูกๆ พลอยเดือดร้อนไปด้วย ลูกๆ ที่ตกอยู่ในภาวะเช่นนี้จะต้อง **"ทำใจ"** ให้ถูกต้อง และปฏิบัติตนให้สมกับเป็นลูกที่ดี อย่าได้เอา **"น้ำเน่าไปล้างน้ำเน่า"** เป็นอันขาด มิฉะนั้นจะได้ชื่อว่า

"ลูกอกตัญญู" หรือ **"ลูกเนรคุณ"** ไป จะมีแต่เสนียดจัญไร เมื่อตายก็ไปนรกแน่นอน

หลักความจริงมีอยู่ว่า ในชาตินี้เราไม่อาจจะเลือกเกิดเป็นลูกของคนนั้นคนนี้ได้ เพราะมันได้เกิดมาเสียแล้ว แต่เราก็สามารถเลือกเกิดในอนาคตได้

การที่ทุกคนได้เกิดมาแล้ว เป็นผลจากกรรมเก่า ที่เราได้ทำเอาไว้เองก่อน ส่งผลให้มาเกิดในฐานะเช่นนี้ เราจึงควรยินดี และพอใจในพ่อแม่ของตน แม้จะอยู่ในภาวะเช่นใดก็ตาม

ถ้าเราไม่ยินดี ไม่พอใจต่อพ่อแม่ ผู้ให้กำเนิดเรา เราก็ไม่อาจจะเลือกได้ การไม่ยินดีไม่พอใจ จึงเป็นความทุกข์ประการหนึ่ง

นอกจากนั้น การคิดนึกเช่นนี้ ย่อมจะเป็น **"เชื้อ"** ให้เกิด **"อกตัญญู"** และเมื่ออกตัญญูเกิด อกตเวทีและ **"เนรคุณ"** ก็อาจจะตามมาอีกด้วย จึงควรรีบกำจัดความคิดเช่นนี้เสียโดยเร็ว

แม้ว่าพ่อแม่ จะเป็นคนแสนเลวประการใด โหดร้ายเพียงใดก็จะต้องถือว่าเป็น **"บุคคลต้องห้าม"** สำหรับลูก ที่จะเข้าไปแตะต้องด้วย **"อกุศลจิต"** มิได้เลย

ธรรมดาของที่มีคุณทุกชนิด ถ้าปฏิบัติถูกก็เกิดคุณอนันต์ถ้าปฏิบัติผิดก็เกิดโทษมหันต์

พ่อแม่เปรียบประดุจพระอรหันต์ของลูก เพราะรักลูกด้วยความบริสุทธิ์ใจ ลูกที่มีสัมมาทิฐิ ต้องให้ความเคารพนับถือ เชื่อฟัง และตอบแทนคุณ ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะเกิดมลทินไปชั่วชีวิต

การที่พ่อแม่ทำผิดทำชั่ว อันเป็นผลพวง ที่ตกมาถึงเรา **ก็เป็นเพราะอกุศลกรรมของเรา ดลจิตให้ท่านทำเช่นนั้น** เราอย่าได้เอาความชั่ว ไปตอบแทนพระคุณที่ท่านให้กำเนิดแก่เรา

การที่เราได้มาเกิดเป็นลูกของท่าน **ก็เป็นผลแห่งบาปกรรม**

ที่เราทำเอาไว้เองให้เป็นไป ถ้าเราไม่ต้องการมาเกิดเช่นนี้อีก ก็ควรเร่งทำความดีให้มากขึ้น ในชาติต่อไป เราก็ย่อมพ้นสภาพเช่นนี้

มีสีกาคนหนึ่ง บ้านอยู่ห่างถ้ำสติ มาเที่ยวแล้วถามว่ามีพ่อขี้เหล้ามักด่าและตบตีเป็นประจำ ส่วนแม่ก็เอาแต่เล่นไพ่ เล่นได้ก็หน้าบานใจดี วันไหนเล่นเสีย ก็พาลด่าจนเข้าหน้าไม่ติด

เขาได้แนะนำให้พ่อเลิกเหล้า ให้แม่เลิกเล่นไพ่ ก็ถูกด่าเปิงแถมจะลงมือลงไม้เอาด้วย หาว่าอวดดีมาสอนพ่อแม่ มึงเป็นลูกอย่าเสือกมาสอนกู กูไม่ดีก็เลี้ยงมึงมาไม่ได้ ขอให้หลวงตาช่วยแนะนำ จะทำอย่างไร พ่อแม่จึงจะเลิกอบายมุขได้? ได้ให้คำแนะนำเขาไปว่า

การที่ลูกจะแนะนำพ่อแม่ได้ พ่อแม่นั้นจะต้องมีความนับถือหรือเกรงใจลูกอยู่บ้าง แต่โดยทั่วไปแล้ว การสอนพ่อแม่ เป็นเรื่องทำได้ยาก ทั้งนี้เพราะ

พ่อแม่มีสำนึกอยู่ว่า **"กูเป็นพ่อ กูเป็นแม่ กูอาบน้ำร้อนมาก่อน มีหน้าที่ต้องสอนลูก เลี้ยงลูก ลูกมีหน้าที่เชื่อฟัง และทำตามอย่างเดียว จะมาสอนพ่อแม่ไม่ได้ แม้พ่อแม่จะทำผิดทำชั่วก็ตาม"**

คำแนะนำของลูกที่ถูกต้อง จึงไม่มีน้ำหนักที่จะเรียกร้องให้ยอมรับฟังหรือทำตามได้ ยกเว้นแต่พ่อแม่ที่มีสัมมาทิฐิ แต่ได้หลงผิดไปชั่วคราว อาจยอมรับและกลับตัวได้ง่าย

ถ้าเป็นเช่นนี้ ทางปฏิบัติก็มีอยู่ ๒ ประการ คือวางอุเบกขาปล่อยให้เป็นไปตามกรรมของท่านเอง หรือหาผู้ที่พ่อแม่เคารพนับถือ ช่วยแนะนำตักเตือนให้ อาจจะเลิกได้ถ้าหมดเวร *ขอแต่ว่าให้เราพยายามทำหน้าที่ของลูกให้ดีที่สุดก็แล้วกัน* ถ้าท่านไม่รีบตายจากเราไปเสียก่อนหมดเวรกรรมท่านก็ต้องเลิกเอง

ทางแก้

๑. ศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรม ให้เห็นความจริงว่า ที่เรามาเกิดกับพ่อแม่ที่ไม่ดีนั้น **"เป็นผลของอกุศลกรรมของเราเอง"** ถ้าไม่อยากมาเกิดกับพ่อแม่เช่นนี้ ก็ต้องเร่งทำความดีให้มาก ชาติหน้าก็ไม่มาพบกันอีก

๒. ต้องปฏิบัติหน้าที่ ระหว่างลูกกับพ่อแม่ให้ถูกต้อง คือมีความกตัญญูและกตเวที *พยายามให้พ่อแม่มีศีลธรรมให้ได้ อย่าได้เอาความชั่วไปต่อความชั่ว* มิฉะนั้นในชาติหน้า เราจะต้องไปเกิด และชดใช้บาปกรรมร่วมกันอีก

๓. การทำให้พ่อแม่ทุกข์กายและใจ บ่น ด่า ทุบตี หรือ ฆ่า เป็นการปิดทางสวรรค์และนิพพานของลูกพร้อมกันนั้นก็เปิดทางอบาย ทุคติ วินิบาต และนรกไว้รอด้วย

๔. การที่เราอยู่กับพ่อแม่ ที่ขี้บ่นหรือด่านั้น ถ้าเจาะให้ลึกถึง ***"ก้นบึ้งหัวใจ"*** ก็จะพบความจริงว่า เกิดจากความ ***"หวังดี"*** คืออยากให้ลูกดี

ถ้าท่านไม่รักเราจริง ท่านจะบ่นจะด่าทำไม? ให้มันเมื่อยปาก? ปล่อยให้เรา "ขึ้นช้าง-ลงม้า" คอหักตายไป มิดีกว่าหรือ ?

คำด่าของพ่อแม่ *จึงเป็นพรอันประเสริฐ ที่ลูกควรรับฟัง* และพิจารณาด้วยใจเป็นกลาง คือ

ก. ถ้าท่านด่าหรือบ่น โดยเราไม่ผิดหรือไม่จริง ก็อย่าได้สวนขึ้นในขณะนั้น *รอให้ท่านอารมณ์ดี* แล้วค่อยชี้แจงเหตุผลให้ฟังภายหลัง

ข. ถ้าท่านด่าหรือบ่น โดยเราเป็นฝ่ายผิด *ก็ต้องรีบแก้ไขปรับปรุงตน* อย่าได้ทำเช่นนั้นอีก ท่านก็จะเลิกบ่นไปเอง

ค. ถ้าท่านบ่นหรือด่า โดยหาสาระมิได้ ก็ควรสงบใจ *วางอุเบกขาเสีย* มันเป็นการระบายอารมณ์ ของคนที่มีภาระมาก และวางไม่ลง ได้บ่นหรือด่าใครนิดหน่อย อารมณ์ก็จะดีขึ้น *เป็นธรรมดาของคนที่ห่างวัด*

ขาดธรรมะ จะต้องเป็น **"เช่นนั้นเอง"**

๕. คำบ่นหรือด่าของพ่อแม่ ไม่มีพิษภัยเท่ากับคำเยินยอของหนุ่มหรือสาว ถ้าเราทนได้ ปล่อยวางอุเบกขาได้ ก็เป็นการบำเพ็ญ **"ขันติบารมี"** ไปในตัว ควรหัดทำให้ได้.



"พระในบ้าน"

...เมื่อล้มกลิ้ง	ใครหนอวิ่ง	เข้ามาช่วย
และปลอบด้วย	...นิทาน	กล่อมขวัญให้
ทั้งจูบที่	เจ็บชะมัด	ปัดเป่าไป
ผู้นั้นไซร้	...ที่แท้	แม่ฉันเอง...
...ยามมีกิจ	หวังให้เจ้า	เฝ้ารับใช้
ยามป่วยไข้	หวังให้เจ้า	เฝ้ารักษา
ยามถึงคราว	...ล่วงลับ	ดับชีวา
หวังให้เจ้า	...ปิดตา	เวลาตาย ฯ...

นิมิตฺตํ สาธุรูปานํ กตญฺญูกตเวทิตา
ความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี

๒
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
เพื่อน

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวศักยะ ในแคว้นสักกะ ครั้งนั้นท่านพระอานนท์ ได้เข้าไปเฝ้าแล้วกราบทูลพระพุทธองค์ว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อนที่ดีนั้น นับว่าเป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์ทีเดียวนะ พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ ได้ตรัสค้านขึ้นว่า...

"อานนท์! เธออย่าได้พูดอย่างนั้น เธออย่าได้กล่าวอย่างนั้น ก็ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อนที่ดีนั้น นับว่าเป็นพรหมจรรย์หมดทั้งสิ้นทีเดียว

อานนท์! อันภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อนที่ดีก็เป็นอันหวังได้แน่นอนว่า จะได้เจริญอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ จะกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘..."

(อุปัฑฒสูตร ๑๙/๒)

ได้ยกเอาพระสูตรสำคัญที่สุด ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสคัดค้านพระอานนท์ ที่กราบทูลว่า การมีเพื่อนที่ดี เป็นเพียงครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์เท่านั้น แต่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าเป็นทั้งหมดทีเดียว

ข้อนี้เป็นที่รับรองของท่านผู้รู้ อย่างชนิดไม่ต้องสงสัยเลยเพราะมีสุภาษิตรับรองอยู่ทั่วไป เช่น คบคนใด ย่อมเป็นเช่นคนนั้น คบคนเลวย่อมเลวตาม และคบคนดีย่อมดีขึ้นในทันที เป็นต้น

ในมงคล ๓๘ ท่านจึงได้วาง หรือจัดเรื่องการไม่คบคนพาล ไว้เป็นข้อแรก และจัดเรื่องการคบกับบัณฑิตไว้เป็นข้อที่ ๒ ทั้งนี้ก็เพราะ *การคบเพื่อนเหมือนกับการเริ่มต้น ของการเดินทาง* การคบเพื่อนที่ไม่ดีก็เหมือนการเดินทางผิด ยิ่งเดินก็ยิ่งผิด ทางที่ถูกก็คือ ต้องตั้งต้นเดินใหม่ นั่นคือการเลือกคบแต่คนดี

ปัญหามีต่อไปว่า เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เพื่อนคนไหนดีหรือไม่ดี ? การคบกันใหม่ๆ ย่อมจะดูยาก ไม่เหมือนการดูสัตว์บางประเภท เช่น เสือ มันก็ยังมีลายหรือสีที่ขนพอให้แยกได้ ว่าเป็นเสือหรือสัตว์ประเภทอะไร ? เป็นต้น

การดูคนดีหรือชั่ว เรามีจุดที่จะดูอยู่ ๓ จุด คือ ที่กาย วาจา และที่ใจของเขา โดยมีศีลและธรรม เป็นมาตรวัดดังนี้

ทางกาย ๔ คือ - ไม่ฆ่าสัตว์ - ไม่ลักทรัพย์ - ไม่ประพฤติผิดในกาม และ - ไม่ดื่มสุราเมรัย

ทางวาจา ๔ คือ - ไม่พูดปด - ไม่พูดคำหยาบ - ไม่พูดส่อเสียด และ - ไม่พูดเพ้อเจ้อ

ทางใจ ๓ คือ - ไม่โลภอยากได้ในทางที่ผิด - มีจิตเมตตาไม่ปองร้ายหรือพยาบาท และ - มีความเห็นชอบและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

มีข้อที่ดูยากก็คือทางใจ แต่ก็พอจะดูได้ เพราะเมื่อใจคิดแล้ว มันก็ต้องพูดหรือทำ ไม่ช้าก็เร็วออกมาจนได้ การคบกันนานๆ จึงจะรู้ธาตุแท้หรือสันดานของคนได้แท้จริง

ในอกิตติชาดก (๒๗/๓๓๗) ท่านแนะให้ดูคนพาล หรือคนชั่วที่ ๕ จุด นับว่าเข้าทีและเป็นไปได้ คือ

- **คนพาลชอบชักและนำในทางที่ผิด**
- **คนพาลมักชอบทำในสิ่งที่ไม่ใช่ธุระหน้าที่ของตน**

- **คนพาลมักจะเห็นผิดเป็นชอบ**
- **คนพาลแม้เราหรือใครๆ พูดดีๆ ก็โกรธ**
- **คนพาลไม่ยอมรับรู้ระเบียบวินัยหรือกฎหมาย**

เป็นอันว่า เราได้ทั้งหลัก และแนวทางของการดูคน ว่าดีหรือชั่วแล้ว ทีนี้ก็อยู่ที่ว่า เราจะเลือกคบกับคนดี หรือคนชั่ว ถ้าเราเลือกคบคนดี และนึกรังเกียจคนชั่ว ก็แสดงว่าพื้นจิตของเรามีสัมมาทิฐิ

แต่ถ้าจิตของเราเกิด **เห็นกงจักรเป็นดอกบัว** คือเห็นผิดเป็นชอบ รังเกียจคนดี แส่เที่ยวหาคบแต่คนชั่ว ก็แสดงว่าพื้นจิตของเราเป็นมิจฉาทิฐิ นับว่าเป็นอันตรายมาก ควรรีบแก้ไขเสียโดยด่วน ถ้าขืนปล่อยไปตามนั้น อนาคตที่มองเห็นก็คือ ไม่ตายตอนแก่แน่ๆ ขนาดเบาก็มีคุกเป็นบ้านถาวร

คนเราเป็นสัตว์สังคม จึงจำเป็นต้องคบหาเพื่อนฝูง ไม่มีเพื่อนมากก็ต้องมีน้อย เพราะไม่มีใครจะอยู่คนเดียวในโลกได้

การคบเพื่อนที่ดี ย่อมจะนำแต่ความสุข และความเจริญมาให้ ในทางตรงข้าม ถ้าคบเพื่อนชั่วหรือพาล ย่อมจะนำแต่ความทุกข์เดือดร้อนและความเสื่อมนานาประการมาให้

ดังนั้น ใครมีเพื่อนที่ดีอยู่แล้ว ก็ควรจะถนอมน้ำใจด้วยการปฏิบัติตาม **"สังคหวัตถุ ๔"** อย่างสม่ำเสมอ ก็ย่อมจะผูกน้ำใจเพื่อนที่ดีไว้ได้ตลอดกาล

ถ้ามีเพื่อนเป็นคนชั่ว ก็ควรเร่งถอนตัว ตีจากเสียให้เร็วที่สุด เพื่อป้องกันทุกข์ภัย ที่จะมีในปัจจุบัน และในอนาคต

ทางแก้

๑. *พิจารณาให้เห็นโทษ ของการคบกับคนชั่ว และคุณของการคบกับคนดี* อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน และต้องตัดใจเลิกคบกับคนชั่วให้ได้ด้วย

วิธีการต่างๆ เช่น

ก. เลิกคบกันทันทีทันใด ถ้าคิดว่าทำแล้วจะไม่เกิดมีทุกข์หรือภัยตามมาภายหลัง

ข. ค่อยๆ แยกหรือปลีกตัวออกมา โดยที่ไม่ให้เขารู้ตัว

ค. ตัดสายสัมพันธ์ ที่เป็นสื่อเชื่อมโยงออกให้หมด

๒. ถ้าอยู่โรงเรียนเดียวกัน หรือทำงานร่วมกัน ก็อาจขอย้ายห้อง ย้ายโรงเรียน หรือเปลี่ยนงานใหม่ ก็แล้วแต่กรณี

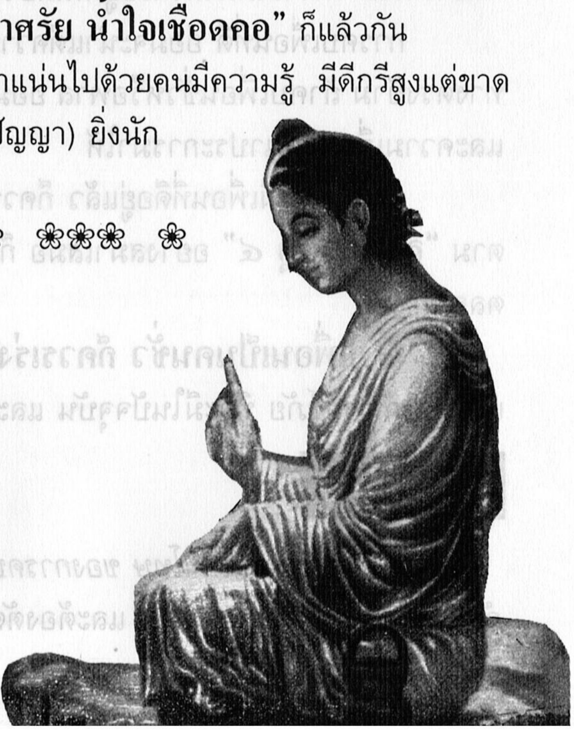
๓. *ย้ายบ้าน* อย่าอยู่ใกล้ชิดกันอีกต่อไป

๔. *เลือกคบหาคนดีไว้ทดแทน* เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมไม่อาจจะอยู่โดดเดี่ยวได้

เป็นธรรมดาอยู่เอง เมื่อเราคบกับคนชั่ว คนดีก็ย่อมรังเกียจ ไม่คบหาด้วย และเมื่อเราเลิกคบกับคนชั่ว คนดีก็ย่อมคบหาด้วย อย่ากลัวเลยว่า จะหาคนดีคบไม่ได้ ขอแต่ว่าให้เราเป็นคนดีจริงๆ เถอะ **อย่าเป็นคนประเภท "ปากปราศรัย น้ำใจเชือดคอ"** ก็แล้วกัน

ทุกวันนี้ โลกเราหนาแน่นไปด้วยคนมีความรู้ มีดีกรีสูงแต่ขาดแคลนคนดีหรือบัณฑิต (ผู้มีปัญญา) ยิ่งนัก

❀ ❀❀❀ ❀



"มนุษย์เอ๋ย...อย่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัว"

๓
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
ผัว-เมีย

เรื่องของผัว-เมีย เป็นเรื่องธรรมดา ของผู้ที่ครองเรือนจะต้องมี พระอริยะ ๒ พวกแรก คือ พระโสดาและพระสกิทาคา ก็ยังอยู่ครองเรือนได้

ถ้าผัว-เมียทั่วไป มีกัลยาณศีล และกัลยาณธรรม คือ ศีล ๕ และธรรม ๕ แล้ว ครอบครัวนั้น ก็ย่อมมีความสุขตามโลกีย์วิสัยไม่มีปัญหาให้ผู้เขียนต้องนำมาดับกันในที่นี้

แต่ที่จะเขียนต่อไปนี้ *หมายถึงผัว-เมียที่อยู่ด้วยกันแล้วเกิดมีความทุกข์ขึ้น* จึงต้องหาทางแก้ และการแก้ในที่นี้ ก็จะแก้ที่กรรมปัจจุบัน ไม่พูดถึงกรรมในอดีต เพราะแก้ไม่ได้

ตามธรรมดาปุถุชนเต็มขั้น ย่อมจะต้องมีดีบ้างชั่วบ้าง ปะปนกันไป มากบ้างน้อยบ้าง การกระทบหรือขัดใจกัน จึงต้องมีเป็นธรรมดาของ *"ลิ้นกับฟัน"* คำของคนในอดีตจึงว่า

"อยู่คนเดียว ให้ระวังความคิด...
...อยู่กับมิตร ให้ระวังวาจา"

ผัว-เมีย ที่จะอยู่ด้วยกัน อย่างมีความสุข หรือมีความทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับเหตุ ๒ ประการ คือ *เสน่ห์* กับ *เสนียด*

- เสน่ห์ คือ มีสื่อที่ทำให้ผัวหรือเมียรัก เช่น พูดจาไพเราะ อ่อนหวาน พูดจริง พูดในสิ่งที่ควรพูด เป็นต้น การแต่งตัวสะอาด เรียบร้อยอยู่เสมอ ขยันในกิจการบ้านเรือน หรือหน้าที่ของตน

ถ้าเป็นหญิง ก็ต้องทำกับข้าว จัดเสื้อผ้า และบ้านเรือนน่าอยู่ น่านอน น่านั่ง ไม่หึงหวงจนเกินเหตุ ไม่ทำใจคับแคบ ไม่กีดกันญาติหรือเพื่อนของผัว เคารพ เกรงใจซึ่งกันและกัน ไม่นอกใจผัว รู้จักใช้จ่ายเป็นต้น

ถ้าเป็นชาย ก็ต้องขยันทำงาน ละสิ่งเสพติดต่างๆ ทำตัวเป็นผัวที่ดี เป็นพ่อที่ดีของลูก ไม่นอกใจเมีย เป็นต้น

ทั้งหญิงและชาย ควรศึกษาจิตใจของกันและกัน และพยายามถนอมน้ำใจกัน เป็นคนมีเหตุผล อย่าตามใจตน ก็ย่อมจะอยู่ด้วยกันยืดยาว และมีความสุขร่วมกัน

การอยู่ร่วมกันนานๆ แต่มีเรื่องขัดใจกัน จะพูดจะทำอะไรก็เอาลูกเป็นสื่อ นอนหันหลังให้กัน หรือแยกกันนอน มันจะมีความสุขได้อย่างไร ?

- **เสนียด** คือ มีแต่จัญไร และอัปมงคล พบกันก็มีแต่บ่นหรือด่า ฝ่ายที่ถูกบ่นหรือด่า ก็ไม่อยากอยู่ใกล้ ไม่อยากเข้าบ้าน ก็ต้องไปหาบ้านอยู่ใหม่ ถ้ามีลูกด้วยกันก็มีปัญหามาก

ขอให้มั่นใจเถิดว่า เมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์เกิดขึ้น จะต้องมีการปฏิบัติผิดกฎของศีลและธรรมเกิดขึ้นแล้วไม่ฝ่ายผัวก็เมียหรือไม่ก็ทั้งสองฝ่าย

วิธีปฏิบัติ

ขั้นแรก *ควรสำรวจตนเองก่อน* ว่าเหตุที่เกิดขึ้นนี้ เกิดจากอะไร ? ใครเป็นคนก่อ ? ถ้าเกิดจากเรา ก็จงยอมรับและรีบตัดสินใจแก้ในทันที

ถ้าปัญหานั้น เกี่ยวโยงถึงอีกฝ่ายหนึ่ง ก็ให้*ปรึกษาหารือ* ให้อยู่บนฐานแห่งความเป็นจริง แล้วร่วมกันแก้ ถ้าแก้ไม่ได้ ก็อาจปรึกษาท่านผู้รู้ต่อไป

อุปสรรคสำคัญ ที่ทำให้ผัวเมียต้องแตกกัน หรืออยู่ด้วยกันอย่างไร้ความสุข ก็คือ *ทิฐิมานะ ดื้อรั้น เห็นแก่ตัวจัดจนขาดเมตตา* คือ ความรักและปรารถนาดีต่อกัน

อีกประการหนึ่ง คือ *การขาดความรับผิด จะรับแต่ชอบอย่างเดียว* มักจะโทษว่าคนอื่นผิดเสมอ เมื่อตัวทำผิดก็ไม่รับ และปกปิด ถ้าคนอื่นทำผิดแม้เล็กน้อย ก็ถือเป็นเรื่องใหญ่โต และจะนำมาพูดกระทบ ไม่รู้จักจบสิ้น

อันปุถุชนเดินดินนั้น ที่จะทำอะไรไม่ผิดเลยนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ นอกจากจะไม่ทำอะไรเลย และการไม่ทำอะไรเลยนั้น ก็เป็นความผิดอีก คือ ผิดที่ไม่ทำ

อันวิสัยของคนดีนั้น เมื่อทำผิดแล้วก็ต้องยอมรับ และยอมแก้ไขไม่ให้เกิดผิดซ้ำอีก คนที่ทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด เป็นคนสุขภาพจิตเสื่อม อยู่ที่ไหน ? กับใคร ? ก็เดือดร้อนที่นั่น คือ เมื่อเกิดความผิดขึ้นก็จะป้ายไปให้ผู้อื่น เมื่อเกิดความดีก็จะรีบรับเอาเสียเอง ไม่ว่าจะชอบธรรมหรือไม่ก็ตาม

คนประเภทนี้ มีอยู่ในครอบครัวใด ครอบครัวนั้นก็หาความสันติสุขได้ยาก

ดังนั้น ผัวเมียคู่ใด ต้องการความสุขในการครองเรือนร่วมกัน **ควรปลูกฝังคุณธรรม ในการครองเรือน ให้มีด้วยกันทั้งสองฝ่าย** ชีวิตสมรสย่อมจะเดินไปตามทาง ที่โรยด้วยกลีบกุหลาบ อย่างแท้จริง

ทางแก้

ควรใช้หลักธรรม ๓ ชุด คือ *มีศีล ๕, ละเว้นอบายมุขและมีฆราวาสธรรมอีก ๔ ข้อ* คือ

- **ชุดศีล ๕ และธรรม ๕** *ควรฝึกทำให้ได้*

๑. ไม่ฆ่าสัตว์ (รวมทั้งคนด้วย) และมีเมตตา
๒. ไม่ลักทรัพย์ และมีสัมมาชีพ
๓. ไม่ผิดผัว-เมียคนอื่น และมีความสันโดษ คือการยินดีและพอใจในคู่ครองของตนเท่านั้น หรือมีกามสังวร
๔. ไม่พูดเท็จ และมีสัจจะ
๕. ไม่ดื่มสุรา และมีสติ ไม่ประมาท

- **ชุดอบายมุข ๖** *ต้องเว้นให้ขาด*

๑. การดื่มน้ำเมา
๒. การเป็นคนเจ้าชู้
๓. เล่นการพนัน
๔. การเที่ยวเตร่
๕. การคบคนชั่ว
๖. ความเกียจคร้าน

- **ฆราวาสธรรม ๔** *ควรมีประจำ*

๑. สัจจะ สัตย์ซื่อและจริงใจต่อกัน
๒. ทมะ ฝึกฝนปรับปรุงตนให้ดีขึ้น
๓. ขันติ อดทนและอดกลั้นทุกสิ่ง
๔. จาคะ แบ่งปันและสละมะเร็งในอารมณ์

ถ้าครอบครัวใด ทั้งผัวและเมีย ปฏิบัติธรรมเพียง ๓ ชุดเท่านี้ ขอรับรองว่าต้องมีความสุข ตามวิสัยของกัลยาณปุถุชนอย่างแน่นอน

โปรดลองสำรวจดูสิว่า ท่านปฏิบัติบกพร่อง ในศีลและธรรมะ ๓ ชุดนี้บ้างไหม ? หรือสิ่งเหล่านี้ ไม่เป็นปัญหาให้ท่านต้องทุกข์ก็ขอผ่านไป

ยังมีจุดที่เป็นปัญหาให้เกิดทุกข์ได้อีก คือ...

๑. *การจู้จี้ พูดมาก ขี้บ่น* ข้อนี้ส่วนมากเป็นแก่แม่บ้าน ส่วนพ่อบ้านก็มีบ้างแต่น้อย ต้นเหตุเพราะ *คนในบ้านไม่ให้ความร่วมมือ* อะไรๆ จึงมาตกแก่แม่บ้านหมด ทั้งงานนอกงานใน ขี้เยี่ยวไม่ออกก็แม่บ้านคนเดียว ถ้า **"ทำใจ"** คือวางและปลงไม่ได้ โรคประสาทก็จะมาเยือนอย่างแน่นอน

ทางแก้ ทั้งพ่อบ้าน แม่บ้านและลูกบ้าน ควรร่วมมือกัน อะไรพอทำได้ก็ควรช่วยกัน และแม่บ้านที่ฉลาด ก็ไม่ควรจะผูกขาดงานในบ้านเสียคนเดียว ใครๆ ทำให้ก็ไม่ถูกใจ ควรฝึกให้ลูกๆ ขยันและช่วยตัวเองให้มาก

๒. *การเอาแต่ใจตัว คือ ชอบทำอะไรเผด็จการ* ไม่ปรึกษาหารือกันก่อน ผัวเมียแม้มีสองร่าง (ตัว)แต่ควรมีหัวใจเดียวกัน บ้านจึงจะสันติสุข ควรเป็นคนมีเหตุผล อย่าทำอะไรตามทาสของอารมณ์แม้ว่าการทำเช่นนั้นจะไม่ทำให้ครอบครัวแตกแยกก็จริง แต่ต้องนอนหันหลังให้กัน มันจะมีความสุขทั้งกายและใจได้อย่างไร ?

ทางแก้ ควรควบคุมอารมณ์ ก่อนทำหรือพูดควรมีสติ และปัญญากำกับด้วย เราไม่ชอบสิ่งใด ก็ไม่ควรทำหรือพูดสิ่งนั้น ควรลด ทิฐิมานะ และอุปาทานให้มาก เอาเหตุผลและความถูกต้องเป็นแนวทาง

๓. *ควรมีสันโดษ คือ พอใจสิ่งที่มี และยินดีในสิ่งที่ได้* อย่าเทียบฐานะกับคนที่เหนือกว่า ถ้าจะเทียบก็ควรเทียบกับคนที่ด้อยกว่า แล้วใจจะเป็นสุข

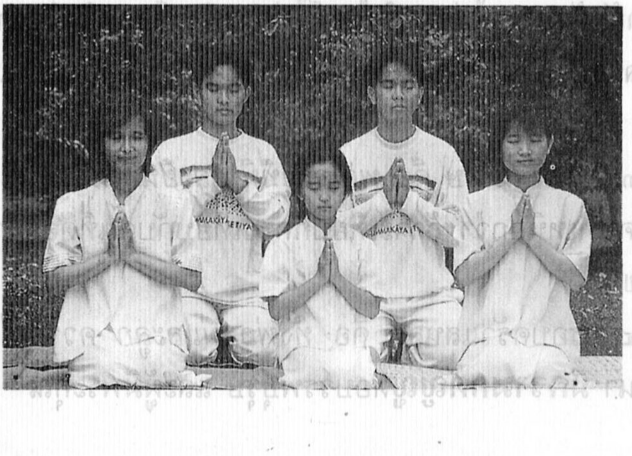
๔. ครอบครัวแสนสุข คือ *ทั้งพ่อแม่และลูก ควรอยู่ในศีลธรรม* ทางศาสนา มี**ความกตัญญู**ต่อบรรพบุรุษ และผู้มีพระคุณ

๕. การหย่าร้าง เมื่อมีความจำเป็นต้องแยกกัน ควรระลึกถึงลูกๆ ให้มาก การมีพ่อขาดแม่ การมีแม่ขาดพ่อ หรือการอยู่กับพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงนั้น ยากนักที่ลูกๆ จะได้รับความรักและความอบอุ่น มักจะเป็นเด็กที่มีปัญหาแก่สังคม *อย่าได้ทิ้งเวรกรรมไว้กับลูกเล็กๆ เลย* เขายังอ่อนต่อโลกและชีวิตนัก.

❀ ❀❀❀ ❀







๔

วิธีดับทุกข์ เพราะ...
ลูก

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลูกไว้ในปุตตสูตร (๒๕/๒๕๗) ว่ามีอยู่ ๓ ประเภท คือ *-อภิชาตบุตร -อนุชาตบุตร -อวชาตบุตร* โดยทรงยกเอาศีล ๕ มาเป็นมาตรวัดไว้ ดังนี้

อภิชาตบุตร ลูกที่สูงกว่าตระกูล คือ พ่อแม่ไม่มีศีล ๕ แต่ลูกเป็นผู้มีศีล ๕

อนุชาตบุตร ลูกที่เสมอกับตระกูล คือ พ่อแม่มีศีล ๕ และลูกก็เป็นผู้มีศีล ๕ ด้วย

อวชาตบุตร ลูกที่ต่ำกว่าตระกูล คือ พ่อแม่มีศีล ๕ แต่ลูกไม่มีศีล ๕

ในขัตติยสูตร (๑๕/๑๐) พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

"ลูกคนใด เป็นลูกที่เชื่อฟัง...
ลูกคนนั้น นับว่าเป็นลูกที่ประเสริฐสุดกว่าลูกทั้งปวง"

โดยนัยพระพุทธวจนะ ที่ได้ยกมากล่าวไว้นี้ เป็นเครื่องแสดงว่าพระพุทธองค์ทรงชี้ให้ดูว่าลูกจะดีหรือชั่ว ที่มีศีล ๕ และการเชื่อฟังพ่อแม่

จากพระสูตรนี้ เราจะเห็นว่ามันช่าง **"สวนทาง"** กับความคิดและการกระทำของพ่อแม่ในยุคปัจจุบันเพียงไร พ่อแม่ในยุคปัจจุบันมักมุ่งแต่จะหาเงินไว้ให้ลูก หวังให้ลูกเรียนเก่ง เรียนสูง ทำงานเบา ทำงานมีเกียรติ ได้เงินเดือนสูง ร่ำรวย...

ส่วนมากจะไม่สนใจคุณธรรมในตัวของลูกเลย ผลก็คือ พ่อแม่ส่วนมากในยุคนี้ ต้องผิดหวังน้ำตาตก เป็นโรคประสาท ทั้งที่มีเงินทองเหลือล้น ต้องกับพุทธภาษิต (นันทิสูตร ๑๕/๙) ว่า

"คนมีลูก ย่อมเสียใจเพราะลูก...
คนมีวัว ก็ย่อมเสียใจเพราะวัวเหมือนกัน"

เพราะลูกในยุคปัจจุบัน พากันเป็น **"ลูกบังเกิดเกล้า"** กันเป็นส่วนมากเสียแล้ว *ต้นเหตุ* ก็เกิดจากการ **"เลี้ยงลูกไม่ถูกวิธี"** นั่นเอง คือ มักตามใจลูกในทางผิดๆ เช่น ถนอมลูก ไม่ยอมให้ลูกทำอะไรเลย มีพ่อแม่หรือมีคนรับใช้ทำให้เสร็จ ลูกอยากได้อะไรก็ให้ อยากได้เงินเท่าไหร่ก็ตามใจ ประเคนให้ ตามใจลูกทุกสิ่ง ผลหรือ ? ลูกก็เลยกลายเป็นลูกเทวดา ปรารถนาอะไรก็ได้ดั่งใจ กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวจัด ใช้เงินเก่ง ไม่เห็นคุณค่าของเงินทำอะไรเองก็ไม่เป็น ตีนไม่ติดดิน เหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ...

ทางที่ถูกนั้น **ควรมุ่งปลูกฝังคุณธรรม** หรือศีลธรรมลงในจิตใจของลูก เสียแต่เมื่อยังเล็กๆ อยู่ เพราะเมื่อเด็กมีศีลธรรมหรือคุณธรรมในใจแล้ว ย่อมเป็นลูกที่มีกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ เคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ ย่อมทำในสิ่งที่ดีงาม นำความชื่นใจและปลื้มใจมาให้พ่อแม่ เมื่อระลึกถึงเขา

แต่ถ้าลูกขาดคุณธรรมแล้ว ถึงจะมีความรู้วิชาชีพสูง ก็เอาตัวไม่รอด แม้พ่อแม่จะมีฐานะร่ำรวย ลูกมันก็จะผลาญหมด แต่ถ้าลูกเป็นคนดี ถึงฐานะจะยากจน ลูกก็สร้างขึ้นมาได้

ถ้าไม่รีบปลูกฝังศีลธรรม ลงในตัวของลูกไว้แต่เล็กๆ แล้วโอกาสที่ลูกจะเป็นเด็กดีค่อนข้างยาก และจะยิ่งยากมากขึ้นทุกวัน ทั้งนี้เพราะวิทยาการทางวัตถุ ยิ่งเจริญมากขึ้นเท่าไร จิตใจของคนในโลกก็ยิ่งต่ำลง

เห็นแก่ตัวมากขึ้น โหดร้ายมากขึ้น...

ต้นเหตุที่สำคัญคือ ทุกคนต้องแข่งขันกันมีวัตถุให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมความสุขทางเนื้อหนัง การเอารัดเอาเปรียบกัน ก็ย่อมจะเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว

พ่อแม่ก็ต้องออกไปหาเงินเพื่อให้พอใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นตามจำนวนพลเมือง โอกาสที่จะเลี้ยงลูกเองแบบเก่าจึงไม่มี สายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ก็ยิ่งจะห่างไกลออกไปทุกที

ด้วยเหตุนี้ เพื่อนจึงมีความสำคัญ ที่ลูกมักจะให้ความเชื่อถือมากกว่าพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ที่ดีส่วนมาก มักจะไม่ตามใจลูกในทางที่ผิด เมื่อเห็นลูกทำผิด ก็มักจะตักเตือนหรือดุด่า จนถึงเฆี่ยนตี เป็นต้น

ตรงกันข้ามกับเพื่อน มีแต่คำหวาน ตามอกตามใจแม้ในสิ่งที่ผิดๆ ลูกจึงมักจะรักเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ คนเราเมื่อรักกันแล้วก็ย่อมจะต้องถนอมน้ำใจกัน ก็มักจะพยายามทำอะไรๆ ตามที่เพื่อนชอบหรือขอร้อง

จุดมืดหรือจุดสว่างของลูก จึงอยู่ตรงนี้เอง ถ้าคบกับเพื่อนที่ดีก็เป็นบุญตัว ถ้าคบเพื่อนชั่ว ก็พาตัวพินาศเสียอนาคต กว่าจะรู้สึกตัว ก็หมดโอกาสเสียแล้ว

สาเหตุอีกประการหนึ่ง ที่ลูกๆ ไม่ให้ความเคารพหรือเชื่อฟังพ่อแม่ ก็เกี่ยวกับการ*ประพฤติตัวของพ่อแม่*เอง เช่น

- **ไม่ให้ความอบอุ่นกับลูก** ถือว่ามีเงินให้ใช้ มีข้าวให้กินอิ่มท้องก็เป็นบุญแล้ว ลืมไปว่าคนเรา มีทั้งกายและใจ การให้อาหารก็ควรให้ให้ครบ คือให้ทั้งอาหารกายและอาหารใจ

- **ทำตัวอย่างที่ไม่ดี** เช่น ติดเหล้า ติดการพนัน ติดผู้หญิง (เมียเก็บ-เมียเช่า) โกง หากินทางผิดกฎหมาย หรือเอาเปรียบสังคมฯ

- **ถืออารมณ์มากกว่าเหตุผล** เมื่อลูกทำผิดเล็กน้อย ก็ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่โตคอขาดบาดตาย ใช้อารมณ์ ใช้อำนาจเข้าข่ม ก็จะเอา

ชนะได้ก็แต่กาย แต่หาได้ชนะจิตใจลูกไม่

- **รักลูกตามอารมณ์** คือ ต้องการให้ลูกทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ เช่น ต้องเรียนวิชานั้น ต้องทำงานอย่างนี้ ทำเหมือนลูกไม่มีหัวใจ เหตุเพียงเพราะพ่อหรือแม่ชอบ เป็นต้น

- **จู้จี้ขี้บ่น** ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ย่อมไม่ชอบคนจู้จี้ขี้บ่นด้วยกันทั้งนั้น คนฟังมักรำคาญ ส่วนคนบ่นมักไม่รำคาญ พ่อแม่ที่อยากให้ลูกๆ อยู่ใกล้ชิด ควรจะระวังข้อนี้ไว้ด้วย

- **เลี้ยงลูกให้ขี้เกียจ** คือ กลัวลูกจะเหนื่อยจะลำบาก เลยทำอะไรๆ แทนเสียหมด ลูกจะทำก็กลัวเสียของ ลูกก็เลยทำอะไรไม่เป็น บางคนโตจนเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว ซักผ้าของตัวเองก็ไม่เป็น หุงข้าวก็ไม่สุก...ก็เลยกลายเป็น **"เลี้ยงลูกไม่ให้โต"** ไป

การหาเงินหรือมีเงิน เป็นของดีควรทำ แต่เงินก็เป็นของกลางๆ เป็นสมบัติกลาง ถ้าคนดีก็ใช้เงินให้เป็นคุณ ถ้าคนชั่วก็จะใช้เงินให้เป็นโทษ

ดังนั้น พ่อแม่ที่ดี จึงไม่ควรจะงมโข่ง ก้มหน้าหาแต่เงินลูกเดียว จนลืมปลูกฝังคุณธรรมลงในจิตใจลูก เพราะถ้าลูกมันชั่วแล้วเงินร้อยล้านพันล้าน มันก็ผลาญหมดในไม่ช้า แถมพาตัวเขาให้พินาศด้วย

การเลี้ยงลูกที่ดี ควรใช้หลัก ๔ ขั้น คือ *-แม่น้ำ - ลูกยอ - กอไผ่ -ใส่เตา*

- **แม่น้ำ** *คือ เอาน้ำเย็นเข้าปลอบ พูดจาด้วยภาษาดอกไม้* เชื่อเถอะ ! จิตใจของคนเรามิได้สร้างด้วยหินดอก เมื่อลูกรู้ว่ายังมีคนรักและเมตตาเขาด้วยความจริงใจ ด้วยเหตุผลและความเป็นจริง ไม่ใช้อารมณ์ เขาก็ย่อมจะเชื่อฟังบ้าง

- **ลูกยอ** *คือ ใช้วิธียกย่องชมเชย* ในสิ่งที่ลูกมีและทำได้ ให้กำลังใจในการทำความดี ถ้าถลำทำชั่วก็ขอให้กลับตัวใหม่ อย่าประณามกันรุนแรง คนเราทำผิดกันได้ เมื่อผิดแล้วก็ต้องยอมรับ และต้องกลับตัว

จึงจะถือว่ามีเชื้อของบัณฑิต

- **กอไผ่** *คือ การใช้เรียวไผ่หวดก้น* เมื่อใช้ไม้นวมมาสองขั้นไม่สำเร็จ ก็จะต้องใช้ไม้แข็งกันบ้าง *แต่ระวัง* ต้องตีด้วยเหตุผลและความเป็นจริง อย่าได้เผลอใส่อารมณ์ (โกรธ) บวกเข้าไปเป็นอันขาด ความหวังดีจะกลายเป็นร้ายไปทันที

- **ใส่เตา** คือ การเผาหรือฌาปนกิจ เมื่อ ๓ ขั้นไม่สำเร็จ ก็ใช้ไม้สุดท้าย คือคิดว่า **"เขาได้ตายจากเราไปแล้ว"** ก็ควรจะเผาเขาไปเลย คือต้อง **"ทำใจ"** ให้ได้

ถ้าเขาเป็นลูกล้างลูกผลาญ ก็ขอให้จบกันเท่านี้ เขาจะขึ้นช้างลงม้าเข้าคุก ก็ปล่อยให้เป็นไปตามกรรมของเขาเถิด

การทำใจในข้อนี้ ถ้าพ่อแม่มีธรรมะในใจต่ำ ก็จะทำไม่ได้ เพราะไม่อาจจะตัดใจได้ แต่ถ้าศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธีแล้ว จะทำได้ง่ายมาก นั่นคือ

ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า *ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง* จะฝืนกฎแห่งกรรมไปหาได้ไม่ แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง ท่านก็ทรงอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมเช่นกัน การที่เรามีลูกดี ระลึกถึงแล้วมีแต่ความชื่นใจและสบายใจก็เป็นเพราะผลของกุศลกรรม ที่เราทำไว้ ได้มาสนองเรา เกิดจากผลของกรรมดี

การที่เรามีลูกไม่ดี เกิดมาล้างผลาญ ก่อแต่ความทุกข์ และนำแต่ความเดือดร้อนมาให้ไม่รู้จักสิ้นสุดนั่นก็เป็นเพราะ *ผลของอกุศลกรรม* ของเราเองทำไว้ และกำลังให้ผลเราอยู่

ทางที่ถูก เราไม่ควรจะตีโพยตีพาย ซึ่งจะไม่มีอะไรดีขึ้นเลย นอกจากจะเป็นโรคประสาทหรือเป็นบ้า ควรจะยอมรับความจริง แล้วปฏิบัติไปตามที่ถูกที่ควร ทำไม่ได้ก็วางอุเบกขา ถือว่า **"เป็นกรรมของสัตว์"**

อย่าไปคิดเปรียบเทียบว่า ลูกคนอื่นเขาไม่เหมือนลูกเรา ก็มัน

"กรรมใครกรรมมัน" ต่างคนต่างทำ มันจะเหมือนกันได้อย่างไร ? ถ้าเลือกได้ทุกคนก็เลือกเกิดเป็นราชา หรือเศรษฐีกันหมด

ควรจะคิดในแง่ดี และในแง่ของความเป็นจริงว่า *เราได้ชดใช้กรรมเก่าเสียแต่ในบัดนี้ก็เป็นการดีแล้ว จะได้หมดเวรหมดกรรมกันไปเสียที ชาติหน้าจะได้ไม่ต้องไปใช้เขาอีก* คิดได้อย่างนี้ เราก็สบายใจ

เท่าที่เห็นมา มีพ่อแม่เป็นอันมาก เลี้ยงลูกไม่ถูกวิธี หรือไม่อาจจะเลี้ยงได้ เพราะมีปู่ย่า ตายาย หรือญาติคอยให้ท้ายในทางที่ผิดๆ ลูกก็เลยเสียนิสัย ตามใจตัวเองและเห็นแก่ตัวจัด จนไม่อาจจะแก้ไขได้ ก็เป็นกรรมของลูกด้วย

ทางแก้

๑. ความกตัญญูและกตเวที เป็นพื้นฐานของคนดี *ควรอบรมหรือปลูกฝังก่อนสิ่งอื่นใดทั้งหมด* ติดตามด้วยความขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน เสียสละ และมีระเบียบวินัย เป็นต้น

๒. *ควรเลี้ยงลูกด้วยเหตุผล* อย่าเลี้ยงลูกด้วยอารมณ์ ตามใจในสิ่งที่ถูก ขัดใจในสิ่งที่ผิด ยกย่องเมื่อเขาทำดี ตำหนิหรือลงโทษ เมื่อเขาทำผิด

๓. *หัดให้ลูกเป็นคนรับผิดชอบตัวเอง* เช่น หน้าที่ การงาน การเงิน เป็นต้น หัดให้เขาใช้ความคิดเป็นของตัวเอง ไม่ควรชี้แนะไปเสียทุกสิ่ง

๔. ควร **"เลี้ยงลูกให้โต"** *อย่าพยายาม* **"เลี้ยงลูกให้เตี้ย"** เพราะเราไม่อาจตามเลี้ยงเขาได้จนตลอดชั่วชีวิต

๕. คำพูดที่ว่า **"จงทำตามฉันสอน แต่อย่าทำตามฉันทำ" ไม่ควรนำมาใช้กับลูก** นั่นคือ พ่อแม่ควรเป็นแบบพิมพ์ที่ดีและถูกต้อง ถ้าจำเป็นต้องทำชั่ว ก็อย่าให้ลูกรู้หรือเห็น เด็กจะเสียกำลังใจในการทำ

ความดี และจะถือเป็นข้ออ้างในการทำความชั่ว แม้แต่เรื่องการดื่มสุรา หรือการสูบบุหรี่ เป็นต้น

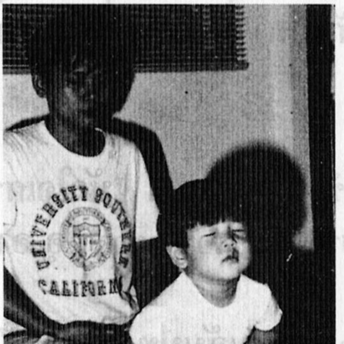
๖. *อย่าห้าม* ลูกไม่ให้ทำอะไร *ถ้าสิ่งนั้นไม่ผิด หรือไม่เป็นอันตราย* เพราะเด็กย่อมอยากรู้และอยากเห็นเป็นทุนอยู่แล้ว ควรให้เขาได้ช่วยงานเรา ตามที่เขาชอบบ้าง

๗. *ควรรักลูกด้วยพรหมวิหาร* คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ให้ครบทั้ง ๔ ข้อ อย่าแสดงออกให้ลูกๆ เห็นว่า พ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน (อคติ)

๘. *ควรหาโอกาสพาลูกๆ ไปวัด* ฟังเทศน์ ฟังธรรม ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตามสมควร โดยเฉพาะก่อนนอน ควรหัดให้ลูกๆ ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา และกราบระลึกถึงผู้มีพระคุณ ๕ ครั้ง แล้วจึงให้นอนได้

๙. อย่าลืมว่า *เรามีหน้าที่เลี้ยงลูกให้ดีเท่านั้น* ถ้าเขาไม่รักดีก็เป็นกรรมของเขาเอง ทุกคนไม่อาจจะฝืนกฎแห่งกรรมของตนเองได้.

❀ ❀❀❀ ❀



๕
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
จน

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวโกฬิยะชื่อว่า กักกรปัตตะ ในครั้งนั้น มีชายคนหนึ่งชื่อทีฆชาณุ หรืออีกนามหนึ่งว่า พยัคฆปัชชะ ได้เข้าไปเฝ้า แล้วกราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นคฤหัสถ์ ยังบริโภคกาม อยู่ครองเรือน... ยังยินดีทองและเงินอยู่

ขอพระผู้มีพระภาคโปรดทรงแสดงธรรม ที่เหมาะแก่ข้าพระองค์ อันจะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในปัจจุบันเพื่อประโยชน์ และความสุขในภายหน้าเถิด พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า

"พยัคฆปัชชะ ! ธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ และเพื่อความสุขในปัจจุบันแก่กุลบุตร คือ

๑. อุฏฐานสัมปทา ๒. อารักขสัมปทา ๓. กัลยาณมิตตตา ๔. สมชีวิตา..."

(ทีฆชาณุสูตร ๒๓/๒๕๖)

ลายแทง ๔ ข้อนี้ จัดว่าเป็น **"หัวใจเศรษฐี"** ที่พระพุทธเจ้าทรงประทานแก่ทีฆชาณุ ที่เราเอามาย่อว่า **อุ อา กะ สะ** มีคำอธิบายโดยย่อ ดังนี้

อุ ย่อมาจาก **อุฏฐานสัมปทา** คือ *การถึงพร้อมด้วยความหมั่น* คือ ขยันหมั่นเพียร ในการประกอบอาชีพที่สุจริต ว่ากันตรงๆ ก็คือ

การไม่เกียจคร้านนั่นเอง

อา ย่อมาจาก **อารักขสัมปทา** คือ *การถึงพร้อมด้วยการรักษา* คือ รักษาทรัพย์ที่หามาได้ ด้วยความหมั่น ไม่ให้เป็นอันตรายหรือหมุด ไปในทางที่ไม่เป็นประโยชน์

กะ ย่อมาจาก **กัลยาณมิตตตา** คือ *การมีเพื่อนเป็นคนดี ไม่คบคนชั่ว*

สะ ย่อมาจาก **สมชีวิตา** คือ *การมีความเป็นอยู่ที่พอเหมาะพอดี* ได้แก่การเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้ ไม่ให้ฝืดเคืองนัก และไม่ให้ฟูมฟายนัก

ขอให้ศึกษาให้เข้าใจความมุ่งหมาย และนำไปปฏิบัติให้จริงจังสม่ำเสมอ ย่อมจะไม่อดอยากยากจนอย่างแน่นอน ขอแต่เพียงว่า **"อย่าเลือกงาน"** ก็แล้วกัน

ขอให้ระลึกว่า มีคนที่ไหน ? งานต้องมีที่นั่น เพราะคนต้องกินต้องใช้ คนขาย คนบริการ และคนซื้อจึงต้องมี เป็นสิ่งที่คู่กัน แม้เงินจะน้อยก็ควรทำไปก่อน เมื่อมีโอกาส จึงค่อยเปลี่ยนแปลงงานต่อไป ก็จะไม่รู้จักกับคำว่า **"ตกงาน"** เลย

เมื่อเงินเดือน หรือรายได้ประจำไม่พอใช้จริงๆ ก็ *ควรจะหารายได้เพิ่มเติม* เป็นประเภทงานอดิเรก ที่พอจะมีเวลาทำได้ ซึ่งแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน

นอกจากนี้ แม่บ้านหรือลูกๆ ทุกคน *ก็ควรหัดให้ทำงานในบ้าน* หรือหารายได้อื่นๆ ที่พอสมควรแก่กำลัง และความสามารถของเด็ก ทำให้เด็กมีประสบการณ์ และเป็นการสอนให้เรียนรู้ถึงค่าของเงินด้วย

มะเร็งร้ายในสังคมปัจจุบัน คือการใช้ของเงินผ่อน หรือใช้สิ่งที่ไม่ควรจะใช้ หรือไม่มีความจำเป็นต้องใช้ แต่เพราะเห็นว่า เพื่อนบ้านเขามีหรือเขาใช้ เกรงว่าจะน้อยหน้าเขา ก็จำจะต้องมีต้องใช้ตามเขาไป

การประหยัด ก็เป็นสิ่งจำเป็น ที่จะต้องทำให้ได้ และปลูกฝังให้ลูกๆ เกิดค่านิยมให้ได้ ควรจะแนะนำและทำให้ดูเสียแต่เล็กๆ เพราะไม้อ่อนย่อมดัดง่ายอยู่แล้ว

ผู้เขียน มีความมั่นใจว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้องและจริงจัง ย่อมไม่ยากจนถึงขนาดอดอยาก หรือต้องเป็นหนี้สินเขาแน่นอน อย่างน้อยที่สุดก็ต้องมีกินมีใช้ ไม่ถึงกับต้องอดอยากปากแห้งแน่

ทั้งนี้เพราะ ผู้เขียนได้พิสูจน์จนประสบความสำเร็จมาแล้ว เล่าอย่างไม่อาย เพื่อเป็นบทเรียนแก่หลานๆ ว่า

ผู้เขียนไม่จบ ป. ๔ ความรู้อื่นใดก็ไม่มี ทำเป็นแต่อย่างเดียว เมื่อเข้ามาอยู่ในกรุง ก็ไม่พ้นการเป็นกุลี หรือกรรมกรขายแรงงาน

แต่ก็นับว่าเป็นบุญตัว ที่ได้มีโอกาสบวชเมื่ออายุครบ จึงได้อานิสงส์จากการเรียนนักธรรม สึกออกมาจึงได้เข้าทำงานไปรษณีย์ (ตอนนั้นยังเป็นราชการอยู่)

แต่เงินเดือนๆละ ๔๕๐ บาท มีเมีย ๑ ลูก ๑ มันจะพอกินอะไร จึงต้องขับสามล้อบ้าง ตระเวนตัดผมเด็กในกะที่ไม่ถูกเวรบ้าง แม่บ้านก็ออกช่วยอีกแรงหนึ่ง

ชั่วเวลาไม่ถึง ๑๐ ปี โดยไม่มีทุนหรือมรดกเลย จากการเช่าบ้านและย้ายจนนับไม่ถ้วน ก็มีโอกาสปลูกบ้านเล็กๆ อยู่เอง และได้มีที่ดินแปลงเล็กๆ เป็นกรรมสิทธิ์ด้วย

จากการปฏิบัติตามพุทธวจนะ ด้วยการเว้นอบายมุขทุกชนิดไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า เราก็พอมีกินมีใช้ ไม่ต้องเป็นหนี้ใคร

ทุกวันนี้สินค้า **"ส่วนเกิน"** ของชีวิตมีมาก ถ้าไม่ควบคุมตัณหาตาก็จะหันไปซื้อเอามาไว้เต็มบ้าน กลายเป็น **"ทาสวัตถุ"** ไปจนตลอดชีวิต ชนิด **"ถมไม่รู้จักเต็ม"** สักที

อยากจะขอถาม ผู้ที่ตกอยู่ในฐานะ **"ชักหน้า ไม่ถึงหลัง"** หรือ **"ชักหลัง ไม่ถึงหน้า"** ว่า *ท่านมีสิ่งเหล่านี้หรือไม่ ?* ถ้ามีอยู่น้อยก็พอจะ **"ลืมตาอ้าปาก"** ได้บ้าง แต่ถ้ามีอยู่มาก ก็อย่าหวังเลยที่จะ **"พอกินพอใช้"** หรือ **"เหลือกิน เหลือใช้"** คือ

๑. ดื่มน้ำนรก หรือน้ำเปลี่ยนนิสัย เป็นประจำหรือเปล่า ?

๒. หมกมุ่นอยู่กับผีการพนัน เป็นประจำหรือเปล่า ?

๓. สันหลังยาวคือขี้เกียจหรือเปล่า ?

๔. เป็นคนมือห่างตีนห่าง หรือประหยัดหรือเปล่า ?

๕. หางานอดิเรกทำ เพื่อเพิ่มรายได้หรือเปล่า ?

๖. เป็นคน **"รสนิยมสูง แต่รายได้ต่ำ"** หรือเปล่า ?

๗. ติดค่านิยม **"สินค้าผ่อนส่ง"** หรือเปล่า ?

๘. เป็นคน **"จมไม่ลง"** ใน **"วัตถุส่วนเกิน"** หรือเปล่า ?

๙. เป็นคน **"ซื้อง่าย จ่ายคล่อง"** คือ **"ซื้อก่อนคิด"** หรือเปล่า ?

๑๐. มีความคิดว่า **"งานสุจริตทุกชนิด เป็นงานมีเกียรติ"** หรือเปล่า ?

๑๑. มีความกระตือรือร้น ที่จะยกระดับฐานะของตนบ้างหรือไม่ ?

ประการสุดท้าย ที่ถือว่า*เป็นสิ่งชั่วร้ายที่สุด* ในบรรดาความจนทั้งหลาย คือ **"จนใจ"** หรือ **"จนความคิด"** อันเป็นเหตุให้ **"จนปัญญา"** ตามมาด้วย

ดังนั้น จงหมั่น **"เคาะความคิด"** คือ ใช้ความคิดว่า ที่เรายากจนหรือรายได้ไม่พอรายจ่ายนั้น *เกิดจากอะไร ?* คนที่มีรายได้เท่ากับเราเขาจนอย่างเราทุกคนหรือ ?

ในโลกนี้มีงานต่างๆ จนนับไม่ถ้วน เราจะไม่สามารถเปลี่ยนงานหรือหารายได้พิเศษ จากงานเหล่านั้นบ้างเลยหรือ ?

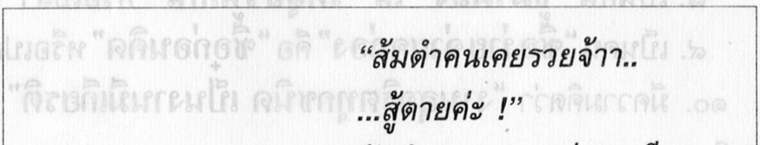
ถ้าคนเรา **"จนความคิด"** หรือ **"จนใจ"** เสียเพียงอย่างเดียว

แม้แต่งานที่ทำอยู่ ก็จะไม่ก้าวหน้า อย่างเก่งก็จะ **"ย่ำเท้าอยู่กับที่"** และกำลังรอคอยวันที่จะถอยหลัง

แต่ถ้าไม่จนใจเพียงประการเดียว ก็อาจสามารถที่จะสร้างงานขึ้นมาใหม่ๆ ที่ไม่ซ้ำกับคนอื่น หรืองานอื่นๆ ที่มีอยู่แล้วด้วย

จงรีบสร้าง "ความคิด" เสียก่อนเถิด แล้วงานมันจะมารอให้ท่านทำเอง ยังเกรงอยู่แต่ว่า ท่านจะทำไม่ไหว หรือทำไม่ทันเท่านั้นแหละ ?

❀ ❀❀❀ ❀



๖

วิธีดับทุกข์ เพราะ...บุญ

เมื่อเห็นหัวเรื่องนี้ หลายท่านคงจะเกิดความสงสัยขึ้นมาตะหงิดๆ ละสิว่า มีด้วยหรือทุกข์เพราะบุญ ? ขอตอบว่า มี. ! และมีอยู่ทั่วไปเสียด้วย

เอ๊ะ... ก็ไหนว่าบุญเป็นชื่อของความดี หรือความสุข ไฉนการทำบุญ จึงต้องมีความทุกข์ด้วยเล่า ? เอ...ชักจะเขียนเลอะเทอะเสียแล้วกระมัง ? ไม่หรอก !

ทั้งนี้และทั้งนั้น ก็เกิดจากว่า *เราทำไม่ถูกบุญ และไม่ถึงบุญด้วย* มันจึงเกิดความทุกข์ขึ้น เช่น

- อยากสร้างพระพุทธรูป สร้างศาลา สร้างกุฏิ สร้างพระไตรปิฎก สร้าง...แต่ท่านสมภารไม่ต้องการ จะเป็นเพราะมีมากแล้วหรือเหตุใดก็ตาม

- อยากไปทำบุญวัดนี้ แต่ไม่ชอบหน้าท่านสมภาร หรือพระลูกวัดบางรูป จะไปทำวัดอื่นก็ไม่มี หรือมีแต่อยู่ไกล

- อยากให้วัดข้างบ้านมีการศึกษาและปฏิบัติธรรมและนำมาสอนชาวบ้านบ้าง แต่ก็ไม่มีตามต้องการ

- อยากให้พระท่านต่อชะตา ต่ออายุ เป่าหัวให้โชคดี ผูกดวงให้ท่านก็ไม่ทำให้

- อยากไปวัด แต่ก็เบื่อการรีดการไถ การก่อสร้าง หรือการเรี่ยไรบอกบุญทั้งปีของวัด

- อยากทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ก็ทำไม่ได้ เพราะยากจน ต้องไปทำงานทุกวัน อยาก...ฯลฯ

ความอยากอะไรก็ตาม ถ้าไม่ได้สนองความอยาก มันก็เป็นความทุกข์ชนิดหนึ่ง ท่านพ.อ. ปิ่น มุทุกันต์ ท่านว่าเป็น **"ความทุกข์ของนักบุญ"** คือทุกข์เพราะอยากทำดี แล้วไม่ได้ทำ หรือทำไม่ได้

ทั้งนี้และทั้งนั้น *ก็เกิดจากความไม่เข้าใจ ในเรื่องของการทำบุญนั่นเอง* ถ้ารู้จัก **"ตัวบุญ"** อย่างถูกต้องและแท้จริงแล้ว การทำบุญก็จะกลายเป็นเรื่องง่ายดายยิ่งกว่าการพลิกฝ่ามือคว่ำหรือหงาย ไม่ต้องใช้เงินและใช้เวลา หรือแรงงานเสียด้วยสิ

ในปุญญกิริยาวัตถุสูตร (๒๒/๒๑๕) พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องการทำบุญไว้ ๓ ประการ คือ

๑. บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยทาน

๒.บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยศีล

๓.บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยภาวนา

ส่วนในอรรถกถา ท่านได้ขยายออกไปอีก ๗ ประการ คือ

๔. อปจายนมัย (ทำบุญด้วยการ *ประพฤติอ่อนน้อม*)

๕.เวยยาวัจจมัย (ทำบุญด้วยการ *ขวนขวายรับใช้*)

๖. ปัตติทานมัย (ทำบุญด้วยการ *ให้ความดีแก่ผู้อื่น*)

๗.ปัตตานุโมทนามัย(ทำบุญด้วยการ *ยินดีบุญของผู้อื่น*)

๘. ธัมมัสสวนมัย (ทำบุญด้วยการ *ฟัง-อ่านธรรมะ*)

๙. ธัมมเทสนามัย (ทำบุญด้วยการ *สั่งสอนธรรมะ*)

๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์ (ทำบุญด้วยการ *ทำความเห็นให้ตรง*)

หลักการทำความดีในพุทธศาสนา ทั้งหมดมีอยู่ ๓ พวกใหญ่ๆ คือ ทาน ศีล และภาวนา แม้จะขยายออกไปอีก ๗ ข้อ ก็ไม่มีทาน คือ

ไม่ต้องใช้วัตถุสิ่งของหรือเงินเลย

ผู้ที่อยากทำโน่นทำนี่ แล้วไม่ได้ทำนั้น ส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องของทาน ถ้าเป็นการทำบุญด้วยศีล ด้วยภาวนาและต่อไปอีก ๗ ข้อแล้ว ก็เกือบไม่ต้องใช้เงินเลย เช่น

การรักษาศีล ทำที่ไหนก็ได้ ทำวันไหนก็ได้ รักษาศีล ๘ ไม่ได้ก็เอาแต่ศีล ๕ ไปก่อน ก็ดีมากแล้วสำหรับชาวบ้าน ไปรับกับพระที่วัดไม่ได้ ก็ตั้งใจเจตนางดเว้นเอาเอง หรือรับทางวิทยุอยู่กับบ้านก็ได้

- **การเจริญภาวนา** ด้วยการทำสมาธิ-วิปัสสนา ศึกษาวิธีการและความหมายให้เข้าใจ แล้วจะทำที่ไหนก็ได้ จะนั่งทำ เดินทำ ยืนทำ หรือนอนทำ

- อีก ๗ ข้อต่อไป ไม่ไปวัดไม่ต้องหยุดงาน ก็ทำได้ ไม่มีอะไรขัดข้อง ถ้าเราตั้งใจจริงที่จะทำ

ชาวพุทธส่วนมากมักจะติดอยู่แต่ทานเห็นคนอื่นเขาทำกันโครมๆ ก็อยากจะทำตามเขาบ้าง แต่วัตถุมันไม่อำนวยก็เลยมีความทุกข์ใจ น้อยใจในวาสนาของตน

การทำบุญหรือทำความดี ในทางพุทธศาสนานั้น *จะต้องไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน* จึงจะถือว่าเป็นบุญที่บริสุทธิ์ เมื่อเราทำบุญด้วยวัตถุไม่ได้ เราก็หันมาทำบุญด้วยการรักษาศีล และเจริญภาวนาก็ได้

แถมเป็นบุญที่สูงกว่า และประเสริฐกว่า ชนิดเทียบกันไม่ได้เลย เพราะสามารถตัดเวรภัย ทำให้หมดภพชาติ และดับทุกข์สิ้นเชิงได้ด้วย

ดังนั้น ชาวพุทธที่ดี จึงไม่ควรที่จะติดอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่ง ไม่ว่าใน ๓ ขั้นหรืออีก ๗ขั้นก็ตาม

การอ้างว่าไม่มีเงินไม่มีเวลา แล้วไม่ไปทำบุญ เป็นการอ้างของคนปัญญานิ่ม ไม่รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง หรืออย่างถูกต้อง

แต่ว่าก็ว่าเถอะ คนที่ชอบอ้างที่ว่านี้ส่วนมากก็เป็นคนไม่ชอบไปวัดไปวา ไม่สนใจธรรมะธัมโมอยู่แล้ว แต่ยังเกรงคนอื่นเขาจะว่าไม่มีศาสนา ก็เลยยกเอางานและเงิน มาเป็นกำแพงกั้นแบบ **"ขายผ้าเอาหน้ารอด"** ไว้ก่อน

ทางแก้

๑. หลักใหญ่ของคำสอนทางพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ขั้น คือ ทาน ศีล ภาวนา *ควรทำให้ครบทั้ง ๓ ขั้น* ถ้าขั้นไหนทำไม่ได้ทำไม่สะดวก ก็ควรจะเลื่อนไปทำในขั้นต่อไป ไม่ควรย่ำเท้าอยู่กับที่ เพราะจะไม่ได้พบสิ่งสูงสุดในพุทธศาสนา

๒. พุทธศาสนาให้อิสระเสรีในการทำความดี ไม่มีขีดขั้น *พอใจทำก็จงทำ ไม่พอใจหรือไม่นับถือ ก็ไม่ต้องทำ* ไม่ต้องนับถืออย่าเอาข้ออ้างมาเป็นฉาก

๓. การทำความดีหรือทำบุญ *ควรทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ* อย่าเห็นแก่หน้าหรือค่านิยม จะได้บุญแรง

๔. ไม่ว่าจะอยู่บ้านหรืออยู่ที่ทำงาน ถ้ารู้จักตัวบุญแล้ว จะทำบุญได้ทุกที่ทุกเวลา

๕. บุญยอดบุญ คือ *การทำให้จิตใจสงบและเย็น* ด้วยการเจริญสติสมาธิและวิปัสสนา.



๗
วิธีดับทุกข์ เพราะ...ปมด้อย

คำว่า **"ปมด้อย"** ในที่นี้ *หมายถึงความรู้สึกที่* **"ด้อยกว่า"** คนอื่น ในหลายๆ อย่าง เช่น ฐานะ รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ตระกูล ยศศักดิ์ และอาชีพ เป็นต้น

อันวิสัยปุถุชนนั้น มันอดที่จะนึกคิดในทางเปรียบเทียบเสียมิได้ เมื่อได้พบเห็นสิ่งที่ต่างจากตน และการเปรียบเทียบก็ไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายอะไรเลย *ถ้าไม่ทำให้เราเกิดความทุกข์ หรือเดือดร้อน*

มองอีกแง่หนึ่ง กลับจะเป็นสิ่งที่ดี เพราะเมื่อมีการเปรียบเทียบก็จะได้เห็นความแตกต่าง คือสิ่งที่ดีกว่าหรือด้อยกว่า แล้วเราก็พยายามฝึกฝน หรือปรับปรุงตนให้ดีกว่าในสิ่งที่เราสามารถทำได้

ซึ่งบางสิ่งบางอย่างเราก็ทำได้ เช่น ฐานะ การศึกษา หรือคุณธรรมความดีต่างๆ เป็นต้น บางอย่างเราทำไม่ได้ เราก็อย่าไปสนใจมัน เช่น ตระกูล ผิวพรรณ หรือรูปร่าง เป็นต้น

ความคิดทำให้เกิดปัญญา (โยคา เว ชายเต ภูริ-ธรรมบท ๒๕/๔๔) แต่อย่าคิดให้ฟุ้งซ่าน จนเกิดความวุ่นวายหรือเป็นทุกข์ มันก็ไม่เกิดโทษแก่จิตใจตนแต่ประการใด

ในทางตรงกันข้าม คนที่ไม่มีความคิด ปัญญาก็ไม่เกิด *เมื่อขาดปัญญาเพียงอย่างเดียว คนเราก็ไม่อาจจะพัฒนาตนให้ดีขึ้นได้* ไม่ว่าในทางรูปธรรมหรือนามธรรม

ข้อสำคัญ เมื่อเกิดความคิด (ปัญญา) รู้ว่าสิ่งใดที่เรายังด้อยกว่า

เขา แล้วสามารถทำให้เสมอเขา หรือเหนือกว่าเขาได้ *ก็ควรรีบทำในทันที อย่ามัวแต่ฝันเฟื่องกลางวัน* ให้กลายเป็นโรคประสาทเสียก่อนก็แล้วกัน

ในทางพระ ท่านถือว่าคนเราไม่อาจแข่งบุญหรือวาสนากันได้ เพราะเป็นเรื่องของอดีต แต่เราก็สามารถที่จะ *แข่งกันทำความดี* ได้ และจะเป็นต้นเหตุให้บุญและวาสนาในอนาคตของเราเทียบเท่า หรือเหนือคนอื่นได้อย่างไม่ต้องสงสัยเลย

มองในแง่ของความจริงอีกแง่หนึ่ง คนที่มีฐานะดี รูปร่างดี ผิวพรรณดี การศึกษาดี ตระกูลดี มียศศักดิ์ และอาชีพที่สูงส่งนั้น มิใช่ว่าเขาจะมีความสุขไปหมดทุกคนดอกนะ บางคนมีความทุกข์มากกว่าคนจนเสียอีก

จากประสบการณ์ ปรากฏว่า *คนที่มีฐานะดีนั้น จะหาความสงบและความอิสระได้ยาก* เพราะมีภาระที่จะต้องรับผิดชอบ และหน้าที่มากมาย ถ้ามองดูแต่ภายนอก จะเห็นว่า เขามีเกียรติมีบริวาร มีทรัพย์สินมากมาย

แต่ถ้ามองให้ลึกเข้าไปถึงในบ้าน ในห้องนอนหรือในจิตใจของเขาแท้ ๆ บางคนเราจะพบนรก มากกว่าที่จะพบสวรรค์ ตามที่เราคาดคิดหรือคนทั่วไปเข้าใจกันเสียอีก!

เรามองเห็นแต่มายาภายนอก ว่าเขามีเงินทองมาก มียศหรือตำแหน่งสูง มีบริวารมากมาย จะไปไหนก็มีคนยกย่อง ล้อมหน้าล้อมหลัง

ถ้าเจาะมองหรือคิดให้ลึก จะเห็นสัจจะของชีวิตว่า สิ่งเหล่านี้ *ยิ่งมีมากเท่าไร ? จิตใจของคนเราก็ยิ่งจะห่างไกล จากความสงบสุขมากขึ้นเท่านั้น !*

นี่ไม่ใช่คำปลอบใจ ว่าเรามีไม่ได้อย่างเขา ก็เลยปลอบใจเหมาเอาว่า **"องุ่นเปรี้ยว"** ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ได้เห็นได้รู้มากับตากับหูตนเองจนนับไม่ถ้วน และในคนทุกระดับ

และนี่ก็เป็นเหตุหนึ่ง ที่ทำให้ผู้เขียนตัดสินใจบวช ด้วยเห็นว่า

เป็นวิถีทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้ได้พบกับความสุขที่สงบและเย็นอย่างแท้จริง และก็ได้พบจริงๆ เมื่อได้มาอยู่คนเดียวอย่างอิสระที่ถ้ำสตินี้

ผู้เขียนไม่ต้องการขอร้องให้ท่านเชื่อ ตามที่ได้กล่าวมานี้ แต่มีความมั่นใจในสัจจธรรมของพระพุทธองค์ ที่ได้ตรัสไว้แล้ว หนึ่งไม่เป็นสอง คือ *ความสุขใดๆ อันแท้จริงในโลกนี้ จะพบได้ที่จิตสงบเท่านั้น*

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็เพื่อจะได้ชี้ให้เห็น*สัจจะของชีวิตทุกชีวิต* ว่ามีอยู่ ๒ ด้าน คือ *ส่วนที่เป็นมายา* และ*ส่วนที่เป็นสัจจะ* จึงไม่ควรที่จะมองอะไรเพียงด้านเดียว เพราะในของสิ่งเดียวกันนั้นเอง ย่อมมีทั้งคุณและโทษ *ถ้าขาดปัญญาก็แยกไม่ออก* หรือแยกออกแต่ไม่ชัดเจน

ทางแก้

๑. ควรปรับความคิด *ให้จิตมีสันโดษ* คือพอใจตามมีและยินดีตามที่ได้ ชีวิตจะประสบความสุข

๒. คนเราไม่อาจเลือกที่เกิดได้ก็จริง แต่เราก็สามารถเลือก *ทำความดี* ได้เท่ากัน

๓. ความสุขที่แท้จริงของคน มิใช่อยู่ที่ฐานะ ตระกูล รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ยศศักดิ์ หรืออาชีพ แต่อยู่ที่ *จิตใจสงบเย็น*

๔. ในโลกนี้ คนเขามิได้นับถือหรือบูชากันที่รูปร่างหรือตระกูล แต่*เขานับถือกันที่คุณธรรมความดีต่างๆ*

๕. คนเราเกิดมาอยู่ในโลกนี้ไม่นานเลย จึงไม่ควรที่จะสนใจฐานะ รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ตระกูล ยศศักดิ์และอาชีพ *ควรสนใจในคุณธรรมดีกว่า เพราะมีสาระกว่า*

❀ ❀❀❀❀ ❀

๘

วิธีดับทุกข์ เพราะ... ฝืนธรรมชาติ

ธรรมชาติ *คือ ของที่เกิดเอง และเป็นเองตามวิสัยของโลก* เช่น คน สัตว์ ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ เป็นต้น มันเป็นของธรรมดา ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปของมัน **"เช่นนั้นเอง"**

ขอแยกธรรมชาติออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ **ฝ่ายที่มีจิตใจ** เช่น คน และสัตว์ และ**ฝ่ายที่ไม่มีจิตใจ** เช่น ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ ฝนตก แดดออก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า เป็นต้น

ทุกคนที่เกิดมาอยู่ในโลก ย่อมจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ มากบ้างน้อยบ้างไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎของ ธรรมชาติ ก็จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ ตรงกันข้าม สิ่งเหล่านี้ อาจ ก่อคุณให้แก่เรา อย่างสูงสุดจนถึงพระนิพพานได้ ถ้ามีสติและปัญญาพอ

แต่เพราะเหตุที่เราไม่เข้าใจ ในกฎของธรรมชาติหรือชอบ **"ฝืนธรรมชาติ"** ธรรมชาติจึงก่อความทุกข์ให้เราในหลายๆ รูปหลายๆ แบบ เช่น

ฝ่ายที่มีจิตใจ คือ คนและสัตว์

- อยากได้สิ่งที่รักก็ไม่ได้ ได้ที่รักมาแล้วก็ไม่อยากให้พลัดพรากจากกันไป ไม่ว่าจะจากเป็น หรือจากตายก็ตาม
- สิ่งที่หวังก็ไม่ได้ดังใจหวัง ครั้นได้แล้วก็ยึดถือและหวงแหนห่วงกังวล วิตกทุกข์ร้อน กลัวจะสูญไป
- อยากให้ลูกเป็นคนดี เป็นที่ชื่นใจ ก็กลับนำแต่ความเดือดร้อน

นานาประการมาให้ อยาก...อยาก....อยาก....

ฝ่ายที่ไม่มีจิตใจ เช่น ฝนตก แดดออก

- ฝนตกลงมา ทำให้เปียกแฉะ เสียข้าวของ จึงไม่อยากให้ฝนตก ครั้นฝนไม่ตกก็แห้งแล้ง อยากให้ฝนตกก็ไม่ตก

- แดดออกมา ทำให้ร้อนมาก ต้นไม้ปลูกใหม่ๆ ก็ตาย ไม่อยากให้แดดออก ครั้นแดดออก ก็ทำให้ของเสียก็ไม่อยากให้แดดออก อยาก ...ไม่อยาก...

อย่าว่าแต่หลายคนหลายความคิด ชนิดนานาจิตตังเลย แม้ในคนเดียวกัน บางวันบางเวลาก็อยากให้ฝนตก และอยากให้แดดออก ถ้าแดดฝนมีจิตใจ มันคงเป็นบ้าตายไปนานแล้ว เพราะไม่รู้ใจของมนุษย์แม้ในคนเดียวกัน

รวมความว่า *ความอยากของคนนี่แหละ ทำให้คนชอบฝืนธรรมชาติ* และเมื่อฝืนธรรมชาติ คนที่ฝืนนั่นแหละจะถูกธรรมชาติมัน **"ตบหน้า"** เอา ถ้าไม่รู้จักเข็ดก็จะต้องถูกมันตบแล้วตบอีก และจะถูกตบอยู่เรื่อยไป จนกว่าจะปฏิบัติต่อธรรมชาติ อย่างถูกต้องและยุติธรรม

เมื่อนั้น ธรรมชาติก็จะประทานพร ให้เรามีความสงบเย็น แม้จะอยู่ท่ามกลางแสงแดดจ้า ส่องแสงร้อนแรงเพียงใดก็ตามที

ถ้าเราเอาแต่คร่ำครวญว่า

"แหม...แดดจะออกอีกแล้ว...ฝนจะตกอีกแล้ว..."

แล้วก็เอาแต่หงุดหงิด รำคาญใจ ทุกข์ใจ แต่ถ้าแดดมันจะออกหรือฝนมันจะตก มันก็เป็นของมันไปตามธรรมชาติใครจะบังคับขอร้องต้องการหรือไม่ต้องการ ถึงคราวออกหรือตก มันก็เป็นของมันไป

ถ้าเราไปฝืนหรือบังคับ ก็มีแต่จะได้รับ **"ความทุกข์กินเปล่า"** คือทุกข์โดยไม่ได้อะไร ที่เป็นมรรคผลตอบแทนเลยนอกจาก **"สุขภาพจิตเสื่อม"**

เมื่อเรารู้ว่าธรรมชาติทุกสิ่งไม่มีใครฝืนได้ เรา **"ปรับใจ"** ยอมรับกฎของธรรมชาติ แล้วใช้ธรรมชาติให้เป็นประโยชน์ เช่น

"แดดออกก็ดีเหมือนกัน จะได้ตากข้าวตากของ ฝนตกก็ดีเหมือนกัน จะได้มีน้ำกินน้ำใช้ ต้นไม้ชุ่มชื่น อากาศเย็นสบาย..."

โปรดทราบว่า *ในโลกนี้ไม่มีอะไร ที่จะมีคุณหรือโทษเพียงด้านเดียวหรือส่วนเดียว ย่อมมีทั้งคุณและโทษ* ถ้าใช้ปัญญาจัดให้ถูกต้องและเหมาะสม ก็จะมีคุณมากกว่าโทษ

คำว่า **"ดีเหมือนกัน"** เท่ากับยอมรับธรรมชาติ และปรับตัวให้คล้อยตามธรรมชาติ **"ปฏิฆะ"** อันมีธรรมชาติเป็นเหตุ ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

คนเรามีทั้งความคิดและสติปัญญา เหตุใดจึงไม่เอามาใช้เล่า ? เมื่อฝนตกจำเป็นต้องออกจากบ้าน ก็หาร่มกางเข้า หรือไม่จำเป็นมากนักก็เลื่อนไปวันอื่น เป็นต้น

ทางแก้

๑. อย่าฝืนโลก อย่าแบกโลก **"อะไรมันจะเกิดมันก็เกิด อะไรมันจะดับมันก็ดับ"** ไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน หน้าที่ของเรา คือ **"ทำเหตุที่ดีและถูกต้อง"** เท่านั้นเป็นพอ

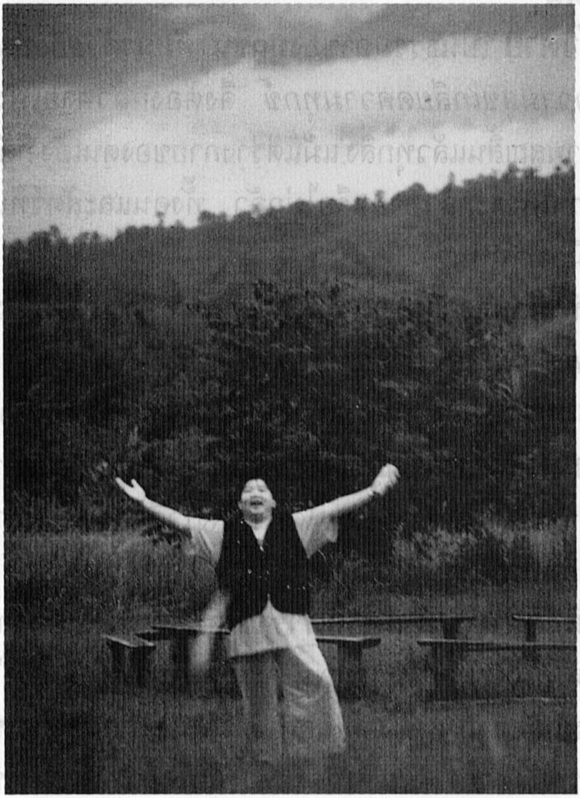
๒. ธรรมชาติจะไม่โหดร้าย ถ้าเรา*ปรับใจได้ถูกต้อง* แถมจะได้รับบทเรียนที่ล้ำค่าจากธรรมชาติ เป็นของขวัญเสียอีกด้วย

๓. ถ้าอยากให้ธรรมชาติ ตอบปัญหาอันเร้นลับ *ก็จงตั้งปัญหาถามธรรมชาติดูเถิด แล้วธรรมชาติจะตอบคำถามเอง* ถ้าท่านไม่มีเชื้อ **"ปทปรมะ"** อย่างหนาแน่น ท่านก็จะได้ยินเสียงธรรมชาติตอบปัญหาจนหูแทบพัง !.

ดับทุกข์ด้วย ๓ ไม่

ไม่ฝืนธรรมชาติ
ไม่ลุอำนาจความโกรธ
ไม่โลดแล่นไปตามความอยาก

❀ ❀❀❀❀ ❀



๘
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
กลัวตาย

ตาย คือ *การหมดลมหายใจ ร่างกายกับจิตใจ หรือรูปกับนาม แยกออก*จากกัน *ที่เรียกว่า* ***“ศพ”*** หรือ **“ผี”** ซึ่งสิ่งที่มีชีวิต เมื่อมีการเกิดแล้วก็มีการตายเสมอกันหมด ไม่มีการยกเว้น ต่างแต่ว่าเร็วหรือช้ากว่ากันเท่านั้น

กลัวตาย เป็นธรรมดาของปุถุชน *ที่หนาด้วยกิเลสและตัณหาที่ปรารถนาความสุขเกลียดความทุกข์* จึงต้องกลัวตายเพราะการตายหมายถึงความสูญสิ้นแล้วทุกสิ่ง แม้แต่ร่างกายของตนเอง ก็ต้องสูญสลาย

แม้ว่าใครจะกลัวตายหรือไม่กลัว ทั้งคนและสัตว์ที่เกิดมาแล้วก็ต้องตายเหมือนกันหมด

คนที่ไม่กลัวความตาย มีอยู่ ๓ พวก คือ *พระอรหันต์ ผู้ไม่ประมาท และผู้มีกิเลสหนาตัณหาจัด*

พระอรหันต์ เป็นผู้หมดกิเลสแล้ว ความกลัวตายจึงไม่มีแก่ท่าน

ผู้ไม่ประมาท เป็นผู้ที่เตรียมตัวเตรียมใจไว้พร้อมแล้ว ทำความดีไว้พร้อมแล้ว มั่นใจในตัวเองว่า ได้ทำที่พึ่งไว้ดีแล้ว ถ้ามีการเกิดอีก ก็เชื่อว่าต้องเกิดในที่ดีแน่ๆ

ผู้มีกิเลสหนาตัณหาจัด เช่น โลภจัด กำหนัดกล้า โทสะกำลังแรง หลงจัด คนที่ตกอยู่ในสภาพนี้ จะเกิดอาการ **“บ้าบิ่น”** หรือ **“บ้าระห่ำ”** ก็ไม่กลัวตาย แต่เมื่อกิเลสตัณหาลดลง ก็กลัวตายเช่นกัน

การกลัวตาย เป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดการแสวงหาที่พึ่งที่ดีกว่า

ประเสริฐกว่า พึงดูเจ้าชายสิทธัตถะ ก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ก็ทรงกลัวความตายเหมือนกัน แต่เป็นการกลัวที่ถูก

การกลัวตายที่ไม่ถูก คือ เมื่อรู้ว่าจะต้องตาย ก็รีบหาความสุขทางเนื้อหนังด้วยการเบียดเบียน และคดโกงผู้อื่น ถือว่าตายแล้วก็เลิกกัน ตามหลักพุทธศาสนา หาได้ถือว่าตายแล้วเลิกกันไม่ ถ้าตราบใดที่ยังมีกิเลสตัณหาอยู่ ตายแล้วก็ต้องเกิดอีกอยู่ร่ำไป

ถ้าทำความชั่วไว้ ความชั่วก็ต้องสนอง ทำความดีไว้ ความดีก็ต้องสนอง ไม่มีใครจะหลบหลีกพ้น

การได้เกิดมาเป็นคน และมีอวัยวะสมบูรณ์ *เป็นผลจากความดี* ควรจะทำความดีต่อเอาไว้ ชาติต่อไปก็จะได้เกิด ในกำเนิดที่ดียิ่งขึ้นไป

ถ้าทำความชั่ว ก็ต้องไปเกิดในกำเนิดที่ต่ำ เช่น สัตว์ เปรตนรก เป็นต้น หรืออาจมาเกิดเป็นคน (เพราะเศษบุญ) ก็จะพิการ บ้า ใบ้ ปัญญาอ่อน เป็นต้น

เขียนมาถึงตอนนี้แล้ว บางคนอาจยังมีการกลัวตายอยู่อีก ก็เห็นจะต้องตั้งต้น **"ทำใจ"** ปรับความคิดกันใหม่

เราคิดดูด้วยใจเป็นกลาง เราจะกลัวหรือไม่กลัว เราก็ต้องตายหมดทุกคน ไม่ว่าคนดีหรือชั่ว รวยหรือจน ตระกูลสูงหรือต่ำ ล้วนต้องตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

ตายแล้ว อะไรๆ ในโลกนี้ ที่เคยยึดเคยหวงทุกสิ่ง มันก็อยู่ของมันในโลกนี้ ไม่มีใครเอาไปได้ นอกจากความดีและความชั่วเท่านั้นที่ต้องติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง เราจะเอาหรือไม่เอา มันก็ต้องตามเราไปสนองดุจเงา

ดังนั้น *ผู้มีปัญญาจึงไม่ควรประมาท* รีบสะสมและกอบโกยเอาแต่ความดี หลีกหนีความชั่ว เพราะความชั่วมีผลเป็นความทุกข์ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

การระลึกถึงความตาย *จึงมีประโยชน์* ที่ช่วยเหนี่ยวรั้งไม่ให้คนเราถลำทำชั่ว และกลับตัวทำความดี เพื่อจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง คือสุขที่ไม่เบียดเบียน ทั้งตนเองและผู้อื่น

พระพุทธองค์จึงทรงให้ทุกคน *หมั่นระลึกถึงความตาย* มิใช่จะช่วยแช่งให้ตายเร็วๆ หาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะคนเราจะตายช้าหรือเร็ว มิได้เกิดจากการแช่งหรือคำให้พรของใครแต่ขึ้นอยู่กับกรรม คือการกระทำของตนเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน เป็นเครื่องบ่งชี้ที่ยุติธรรมยิ่ง

เมื่อพูดถึงความตาย คนที่ใจห่างธรรมะและกายห่างวัดก็มักจะไม่อยากได้ยิน ถ้าห้ามได้ก็จะห้ามพูด หนีได้ก็จะหนีไปเลย เพราะยังไม่อยากตาย เมื่อยังไม่อยากตาย ก็พลอยไม่อยากได้ยินเรื่องตายๆ ไปด้วย

ทั้งนี้ก็ไม่ใช่เรื่องที่แปลกประหลาด หรือมหัศจรรย์อะไรหรอก ขึ้นชื่อว่าปุถุชนคนหนาด้วยกิเลสตัณหา มันก็กลัวตายด้วยกันทุกคน แม้แต่ผู้เขียนเองก็เคยกลัว และกลัวเอามากๆ เสียด้วย

ก็เพราะเหตุที่กลัวนี่แหละ *จึงต้องรีบตั้งหน้าทำแต่ความดี* กลัวว่าชาติหน้ามันจะไปเกิดเลวกว่านี้ จะรอเอาไว้ให้แก่หง่อมมากๆ ก่อนแล้วค่อยมาบวชมาปฏิบัติ ก็ไม่มีอะไรเป็นหลักประกันที่ให้ความมั่นใจได้ว่ามันจะไม่**เท่งทึง**ไปเสียก่อนแก่

เพราะเจ้าความตายนี่ *มันไม่มีใครเรียงคิวตายเสียด้วย มันอาจจะตายพรุ่งนี้ วันนี้ เดี๋ยวนี้ ก็ไม่มีใครบอกได้* จึงคิดว่าเพื่อความไม่ประมาท รีบบวชทำความดีอะไรๆ ไว้ก่อนดีกว่า ถ้ามันเกิดลัดคิวตาย เราก็พร้อมที่จะไป เพราะมีทุนอยู่บ้างแล้ว

ถ้ามันเกิดเรียงคิวตาย คือตายเมื่อแก่มากๆ หรือตายตามอายุขัย เราก็ถือว่าได้กำไร เพราะได้ทำความดีไว้มากแล้ว คิดและทำอย่างนี้ ก็ไม่รู้ว่าผิดหรือถูก แต่ผลที่ได้และเห็นกันชัดๆ ก็คือ ทุกวันนี้ถ้าไม่เผลอสติก็ไม่กลัวตาย บางครั้งแถมอยากให้ตายเร็วๆ เสียด้วย

ทั้งนี้ก็ด้วยพิจารณาเห็น โดยปราศจากความสงสัยใดๆ ว่า *เพราะมีร่างกายนี่แหละ ทุกข์ โทษ ภัย โรคสารพัดจึงเกิดมี ถ้าไม่เกิดเสียอย่างเดียว ปัญหาทั้งหลายก็สิ้นสุด*

จากการที่ได้เจริญมรณัสสติ ตามหลักมรณัสสติสูตร (๒๒/๓๑๕) มาเป็นเวลา ๖ ปี จึงได้พบภาวะเช่นนี้ และยังทำให้โรคเส้นประสาทหายไปได้อย่างเด็ดขาดด้วย

(ท่านที่สนใจจะอ่านมรณัสสติสูตร เชิญอ่านได้จากหนังสือ **"พระไตรปิฎก ฉบับปฏิบัติ"** โดย ธรรมรักษา)

เอาเป็นว่า ผู้ที่เจริญมรณัสสติให้ถูกต้องและติดต่อกัน เพียงระยะไม่นานนัก (แล้วแต่บารมี) ก็จะเกิดการไม่กลัวตายและมีกำลังใจในการทำความดียิ่งๆ ขึ้นไป และทำได้ดีเสียด้วย เพราะทำแล้วไม่เอาความดีคือไม่มีตัวตนเข้าไปหุ้น มีแต่สติคอยเตือนอยู่เสมอๆ ว่า **"ใกล้จะตายแล้ว ๆ ๆ"**

โบราณ **"เสือดุ ให้เข้าใกล้เสือ"** แล้วมันจะหายกลัวเสือไปเอง ได้ฟังมาแต่เล็กๆ ก็ไม่เชื่อ มีอย่างที่ไหนกัน เสือดุน่าจะให้อยู่ห่างๆ มันกลับไปสอนให้เข้าใกล้มัน?

เมื่อมาเจริญมรณัสสติเข้ากลับเห็นจริง โดยปราศจากข้อกังขาใดๆ ทั้งสิ้น นี่แหละเขาว่า **"โง่แล้วอยากอวดฉลาด"** แต่ก่อนเคยกลัว แม้แต่ภาพถ่ายของคนตายก็ไม่อยากเห็น ไม่อยากดู ไม่อยากแม้แต่จะเก็บเอาไว้

แต่เดี๋ยวนี้ กลับตรงกันข้าม อยากเห็นอยากดู ยิ่งศพสดๆ หรือเปื่อยเน่า ก็ยิ่งอยากดูมากขึ้น ตอนก่อนดูรู้สึกว่าตัวมันหนัก คือมันหนาแน่นไปด้วยด้วยกิเลสตัณหานานาชนิด หลังจากดูแล้วเที่ยวกลับตัวเบา

หวิวอย่างไรชอบกล ราคะ โลภะ โทสะ และโมหะ ไม่รู้ว่ามันหายหัวไปไหนกันหมด แปลกประหลาดจริงๆ

เมื่อมาอยู่ถ้ำสติใหม่ๆ ได้ไปขอคุณหมอประเวศ วะสี ดูศพที่โรงพยาบาลศิริราช คุณหมอได้เอื้อเฟื้อให้ดูหลายแห่ง ภาพศพเหล่านั้นยังประทับใจติดตาไม่จางเลยจนทุกวันนี้ เมื่อเกิดราคะตัณหารบกวนจิตเมื่อไหร่ ก็น้อมใจเตือนสติ เอาภาพศพเหล่านั้นมาพิจารณา กิเลสตัณหาก็หนีหายไปอย่างรวดเร็ว ขอขอบพระคุณและขอจารึกพระคุณของนายแพทย์-ประเวศ วะสี ไว้ในที่นี้ด้วย

รายละเอียดเห็นจะนำเอามาพูดกันหมดไม่ได้ เพราะจะทำให้หนังสือหนาเกินไป เอาเป็นว่า ท่านที่สนใจอยากเจริญมรณัสสติ แต่ยังมีความกลัวตายอยู่ ขอให้ดูรูปภาพไปก่อน เมื่อเคยชินแล้วควรจะดูศพสดๆ ที่ตายวันหนึ่งเรื่อยไป จนถึงเน่าเฟะ

ถ้ายังมีความกลัวอยู่ ก็ดูเฉพาะกลางวัน และนานๆ ดูหนหนึ่ง พอความกลัวลดลง ก็ให้ดูให้มากขึ้นจนติดตา *และน้อมเอาภาพนั้นๆ มาเทียบตัวเอง ดูตัวเอง ดูให้บ่อยๆ จนเห็นชัด จนเกิดใจหายและสลดจิต* แสดงว่ามีภูมิมรณัสสติคุ้มกันแล้ว

ขั้นต่อไป ไม่ต้องดูภาพบ่อยๆ ก็ได้ ข้อสำคัญเมื่อระลึกถึงศพจะต้องเห็นชัดเจน ถ้าเป็นภาพศพผ่าท้อง ก็ต้องเห็นตับไตไส้พุงชิ้นส่วนในท้องอย่างชัดเจนจึงจะได้ผล

เมื่อถึงขั้นนี้ ความกลัวตายจะหายไปหมดสิ้น ยกเว้นแต่เผลอสติเมื่อไหร่ ความกลัวตายก็จะแทรกเข้ามาได้ *สติจึงเป็นด่านหน้าที่จำเป็นต้องฝึกไว้ให้รวดเร็ว* มิฉะนั้นปิยรูปและสาตรูป มันจะดึงเอาไปกินเสียก่อน

การปฏิบัติที่ถือว่าได้ผลนั้น เมื่อมีสติเห็นหญิงสาวหรือชายหนุ่มที่น่ารัก สามารถมองเห็นทะลุปรุโปร่ง เข้าถึงภายในหมด*มีแต่สิ่งปฏิกูล อสุภะ*

เห็นทุกชีวิตมีความเป็นทุกข์แท้ แปรผัน เน่าเหม็น และแตกดับ อยู่ตลอดเวลา

พร้อมกันนั้นพระไตรลักษณ์ คือ *อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา* ก็ปรากฏผสมกลมกลืน เป็นอันเดียวกันด้วย รับรองว่าราคะ โลภะ โทสะ หายไปสิ้น (ในขณะนั้น)

ผู้ที่มีราคะจริต ขอเชิญให้ปฏิบัติเถิด ได้รับผลแน่ไม่มากก็น้อย ขึ้นอยู่กับความเพียร บารมี หรือการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง เป็นสำคัญ

ทางแก้

๑. *อย่าประมาท*รีบทำความดีไว้ให้มากๆ จะเกิดความ **"อุ่นใจ"** จะไปเมื่อไหร่ก็ได้ พร้อมแล้วและพร้อมอยู่เสมอ

๒. หัด **"ตายเทียม"** คือ เมื่อเห็นคนอื่นตาย ก็ให้น้อมเข้ามาเทียบกับตนเอง ถ้าตนเองเป็นเช่นนั้น จะรู้สึกอย่างไร ? ทุกครั้งที่ไปเผาศพหรือเห็นศพ ให้ทำอุปมาเป็นศพเรา ให้เกิดความเคยชิน ความกลัวตายจะน้อยลง จนถึงอยากตาย

๓. *พูดถึงความตายบ่อยๆ* ทำพินัยกรรมเตรียมไว้ บอกลาตายเตรียมไว้ บังสุกุลตายเตรียมไว้ ทำบุญอุทิศให้ตนเองไว้ก่อน บางคนถึงกับต่อโลงเตรียมไว้ก่อน...

๔. *เลิกความเชื่อถือผิดๆ ที่ว่า เมื่อพูดถึงความตายบ่อยๆ แล้วจะเป็นลางให้ตายเร็ว ไม่เป็นความจริงเด็ดขาด* เพราะผู้เขียนได้ทดลองมาแล้วทุกวิธี เช่น นิมนต์พระ ๔ องค์มาฉัน ลาตายกับญาติๆ และคนที่คุ้นเคยกัน บังสุกุลตาย ทำบุญอุทิศให้ตนเอง พิมพ์หนังสืองานศพให้ตนเอง อัดเสียงลาตาย...

ทำมากว่าสิบปีแล้ว ก็ยังไม่เห็นตายเลย ตรงข้ามกลับทำให้จิตใจสบายยิ่งขึ้น เพราะมองเห็นอะไรๆ มันก็ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็นไปหมด จิต

ก็เลยว่าง โปร่ง และสงบ

๕. เจริญมรณัสสติ เป็นวิธีดีที่สุด คือ มีสติระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ทำให้ติดต่อ อุปมาเหมือนไฟไหม้อยู่บนศีรษะ

ถ้าทำถูกวิธีแล้ว โลภะ ราคะ โทสะ โมหะ หรือตัณหา มานะ ทิฐิ และอุปาทาน มันจะเบาบาง เหมือนกับหมดไปหรือไม่มีเป็นบางครั้ง

เป็นเรื่องแปลกแต่จริง จึงอยากเชิญชวนให้ผู้ที่ไม่เคยทำ ได้ลองทำดู ท่านอาจจะพบความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน.

ชีวิตมีความตายในที่สุด
(มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ)

มีบุตรบ่วงหนึ่งเกี้ยว พันคอ
ทรัพย์ผูกบาทาคลอ หน่วงไว้
สามีภรรยาเยี่ยงป่านปอ รึงรัด มือนา
สามสิ่งใครเว้นได้ จึงพ้นสงสาร

❀ ❀❀❀ ❀

ร้อนใจ ไปนรก
สุขใจ ไปสวรรค์
เย็นใจ ไปนิพพาน
สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ
นิพพานนั้นไซร้ อยู่ที่ใจปล่อยวาง

ตัดวิจิกิจฉาเพื่อบรรลุโสดา



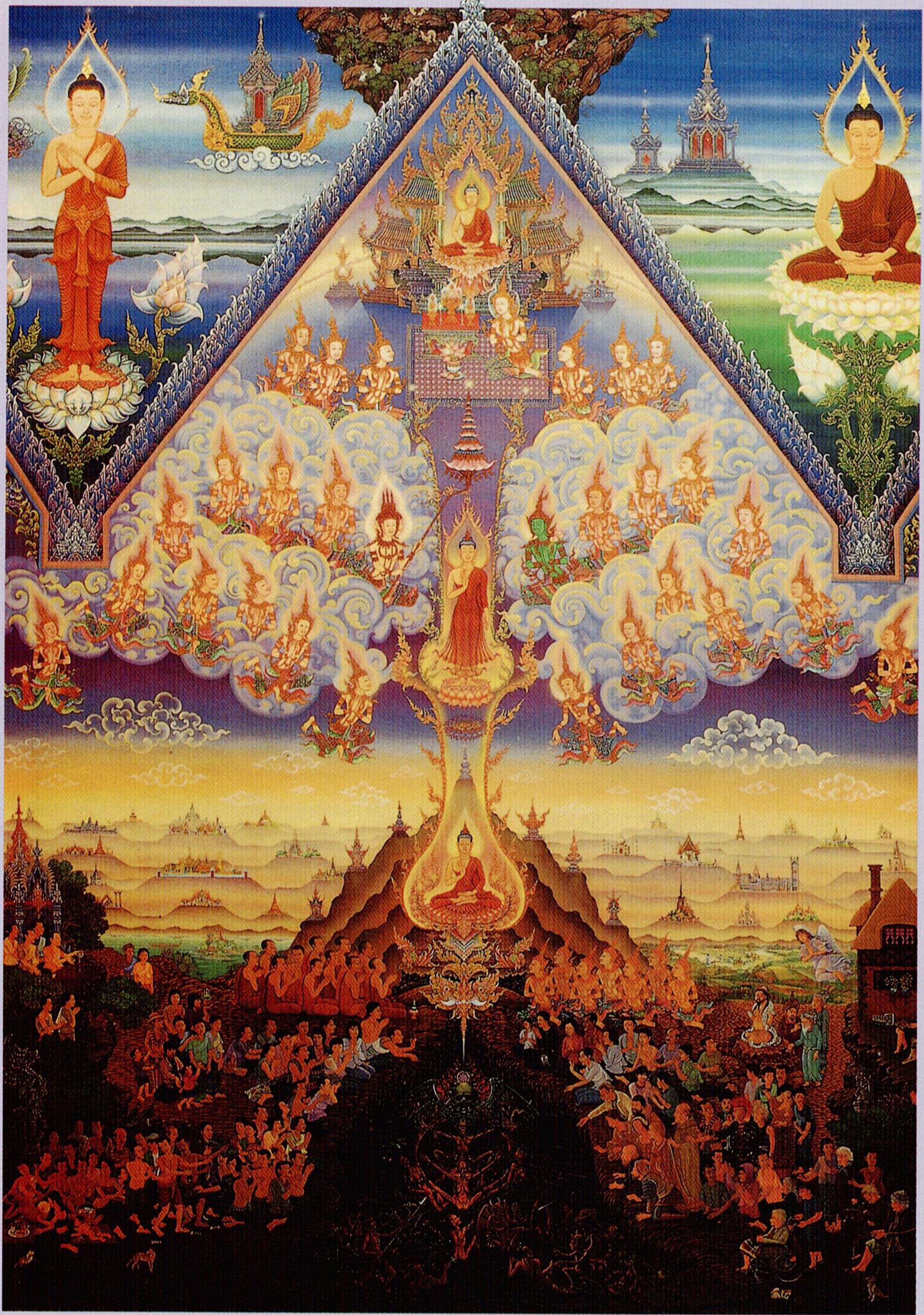
ขอกราบอนุญาตท่านลื่อโจ๊ว เทพเจ้าผู้กอปรด้วยพรหมวิหาร ๔ นำโอวาทของท่านมาประดับไว้เตือนจิตยามขันธ์ห้ากำลังปรุงแต่ง เมื่ออายตนะมาเยือน

ใช่หรือมิใช่
เจ้าตัวสงสัย
หนทางปฏิบัติ
ให้ได้สำเร็จ
ไม่อ่อนไม่ไหว
ไม่เป็นดังใจ
อย่าให้ขวางทาง
อย่าคิดเกินเลย
แต่งปรุงเข้าไป
นั่นเป็นไม่ดี

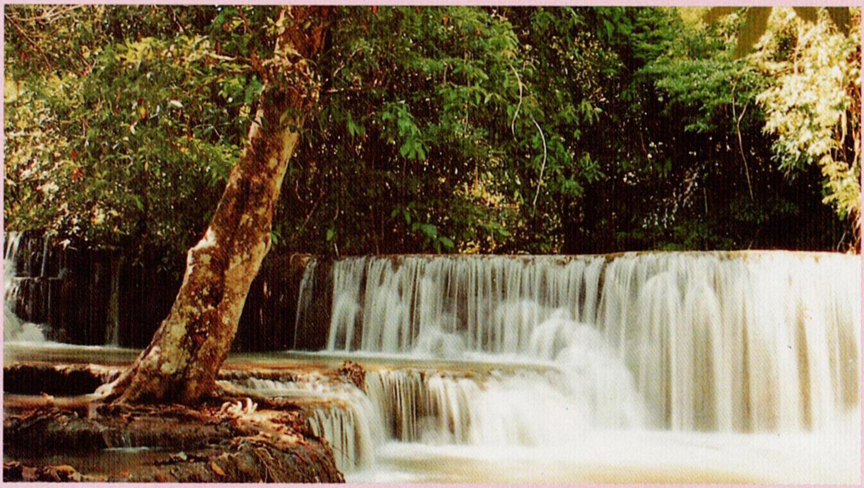
ใช่หรือมิใช่
เป็นตัวขัดขวาง
การฝึกฝนจิต
ต้องฝึกฝนจิต
สิ่งใดที่เกิด
ต้องทำใจว่าง
ที่จักก้าวเดิน
จัดการผสม
ให้จิตมิว่าง
แก่ตัวของตัว

จิตต้องปล่อยวาง ปล่อยวางทุกสิ่ง
ไม่เอาสิ่งใด มาเป็นอารมณ์
กวนจิตกวนใจ สิ่งที่มิเป็น
และเห็นว่าเป็น อย่างนั้นอย่างนี้
ของจงแลมอง สองตาแลเป็น
เห็นเป็นธรรมดา เช่นนี้เองแล
เรื่องราวใดใด อย่าปรุงอย่าแต่ง
ให้เป็นดังใจ รู้เห็นเพียงใด
ให้หยุดเพียงนั้น จิตจึงจักว่าง
สำหรับฝึกฝน

โสดาโสดา อะไรคือโสดา
จิตที่ฝึกดี ละวางทุกสิ่ง
ไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวเขา
คือไม่ยึดติด ว่านั่นของเรา
หรือนั่นของเขา เอามาใส่ใจ
ให้ปรุงให้แต่ง ว่าเป็นต่างต่าง
เมื่อละวางได้ ความชอบโกรธเกลียด
ไม่มีในจิต ความโลภอยากได้
มาเป็นของเรา ก็จะไม่มี
เมื่อจิตสะอาด ปลอดโปร่งแจ่มใส
ดวงจิตดวงนี้ ใสดุจดวงแก้ว
เปล่งปลั่งแวววาว ดุจเพชรเจียระไน
ไม่มีปัญหา มีแต่ปัญญา
เห็นแจ้งในธรรม ไม่มีเคลือบแคลง



เสด็จจากดาวดึงส์เปิดสามโลก



"...ต้นธารธรรม..."

ต้น ไม้ใหญ่ทอดเงา ร่มรื่น
น้ำ ยังป่าสดชื่น สุขยิ่ง
ลำ ห้วยใสเย็นคืน ผลให้ มนุษย์นา
ธาร ไพรพนาเพริศพริ้ง พาสงบ พบธรรม...



"...สายธรรม..."

... สายน้ำ ฉ่ำชื่นใจ ชูจิต
สายม่าน ผ่านชีวิต คิดได้
สายใย ใคร่สดับ พุทธา
สายธรรม นำชีวา คร่าทุกข์...สุขฤดี



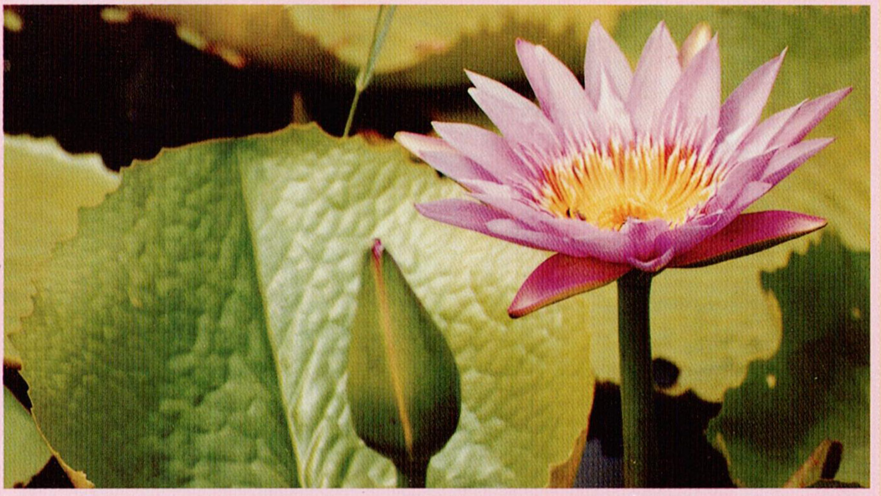
"...ชีวิตเป็นของน้อย..."

... ตรองดูเถิด เกิดตาย ควรหน่ายนัก
ลองหยุดพัก หักใจ คลายใฝ่ฝัน
ผีเสื้อน้อย นับล้านตาย วายชีวัน
กายใครกัน จะฝืนอยู่ คู่ฟ้าดิน...



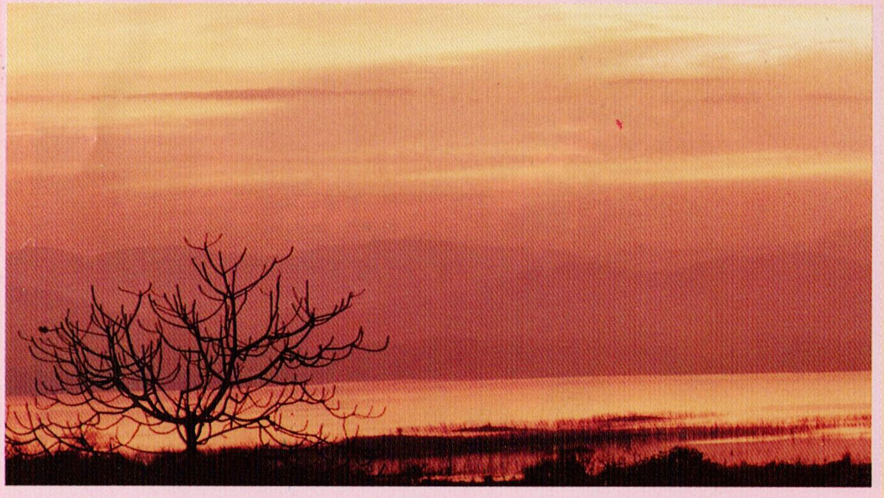
"...ฝากไว้.."

... ผีเสื้อน้อย ปีกเพชรพราย ฝากลายไว้
มวลดอกไม้ คลายกลีบชู ดูสร้างสรรค์
ชีวิตคน ไม่อาจอยู่ ชั่วนิรันดร์
อย่ามัวฝัน เร่งฝังฝาก รากความดี...



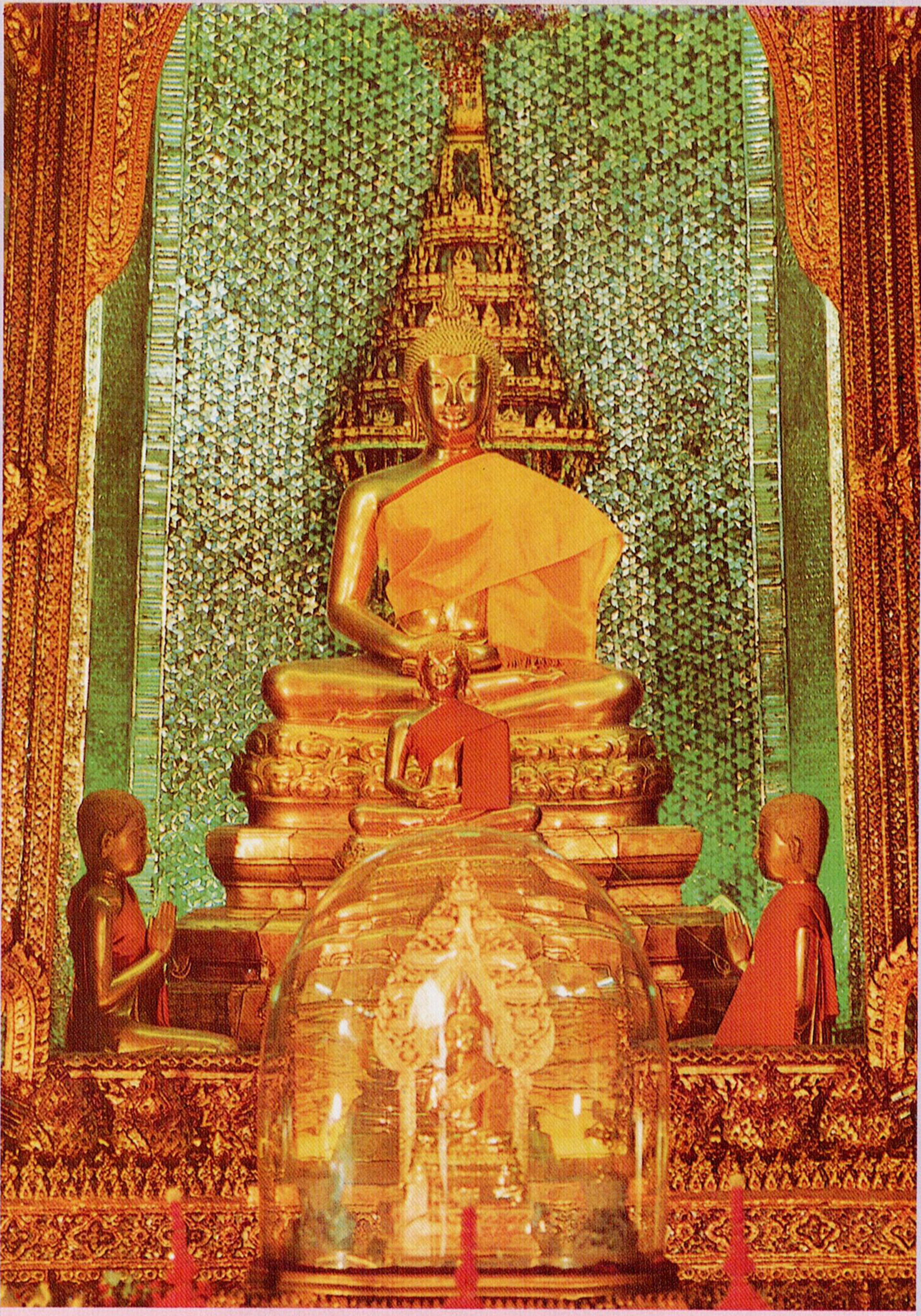
"...ปริศนาบัว..."

... บัวในตม มืดมิด ยังดำคล้ำ
บัวใต้น้ำ ยังระส่ำ กับตัณหา
บัวพ้นน้ำ ชูช่อ พ้นมายา
บัวบานอ้า อาบแสง ด้วยแรงธรรม...



"...แสงแห่งใจ..."

แสง สุริยันแสง ส่องหล้า
แสง ลูบไล้ภูคา ดั่งคลื่น
แสง ทองธรรมา พาตื่น พ้นภัย
แสง แก้วกลางใจ แจ้งจบ...นฤพาน



พระพุทธสิหิงค์ ประดิษฐานอยู่ในวัดราชประดิษฐ์สถิตมหาสีมาราม กรุงเทพฯ องค์พระพุทธรูปจำลองจากพระพุทธสิหิงค์ ซึ่งประดิษฐานในพระที่นั่งพุทไธสวรรย์ กรุงเทพฯ



ผู้มีศรัทธา ประกอบด้วย สติ...สมาธิ...และปัญญา
... ย่อมได้รับผลสำเร็จ สมตามความปรารถนา



"พุทธธรรม"

.... อธัมโมจะวินาโศ ธัมโมอะเวระคติ ธัมมะจารี....

พระพุทธองค์...ท่านทรงตรัสรู้

.... เป็นสัพพัญญู ตรัสสอนความจริง

.... ว่าธรรมะย่อมชนะทุกสิ่ง

.... เป็นที่พึ่งพิง....แก่ผู้ประพฤติชอบธรรม

อำนาจใด ๆ ก็ตาม

.... ย่อมถึงความพินาศ ถ้าขาดธรรมะประจำ

.... ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า

.... เราต่างเกิดมาใช้กรรม

.... จงอยู่ในศีลในธรรม...คิดทำแต่กรรมที่ดี

.... ธรรมส่องสว่างสู่ทางสุขศรี ค้ำจุน...โลกนี้...นิรันดร์...



ภาคของฝากน่ารู้

❀ ❀❀❀ ❀

คนเจ็บไข้ ผู้โชคดี

โดย ธรรมรักษา

"เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้"

เราอาศัยอยู่ในโลก และโรคมันก็อาศัยอยู่ในตัวเรา มีคนในโลกนี้อีกมากมาย ที่เขาเป็นโรคมากกว่าเรา ร้ายแรงกว่าเรา ทรมานมากกว่าเรา แถมยังไม่มีเงินรักษาอีกต่างหากท่านที่ยังสามารถหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านได้ก็ยังจัดว่าเป็น **"คนโชคดี"** อยู่ในแง่ที่ว่า ยังอาจจะรู้วิธีที่จะหาประโยชน์ อันเกิดจากความเจ็บไข้ได้บ้าง แทนที่จะนอนรอความตาย หรือปล่อยจิตใจให้มันฟุ้งซ่าน วิตกกังวลห่วงใยไปสารพัด จนจิตใจไม่มีความสงบเย็น

ถ้าเป็นดังนั้น แทนที่เราจะเป็นโรคทางกายอย่างเดียวเราก็ยังแถมพ่วงเอาโรคทางใจเข้าไปทับถมอีกด้วย แล้วใครล่ะจะเป็นคนทุกข์ ? ใครเป็นคนเดือดร้อน ? ก็ตัวเราเองนั่นแหละ รับเหมาเอาไว้หมดมิใช่หรือ?

บางคนดูหน้าตาสะสวยดี อายุก็ยังไม่มากเป็นโรคปวดฟันจนนอนไม่หลับบ้างโรคในท้องบ้าง โรคอะไรๆ บ้าง

ต่างกันแต่ว่ามันมีไม่ค่อยจะเหมือนกัน หรือเท่ากันเท่านั้นแหละ ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับผลของกรรมเก่า และกรรมใหม่ **เมื่อมีการให้ผลกรรม**

คือเกิดการเจ็บไข้แล้ว มันก็จะได้ใช้กรรมให้หมดกันไปเสียตอนหนึ่ง สบายใจว่าได้ใช้หนี้เก่าเขาไปเสียที จะได้หมดเวรหมดกรรมกันไป

ถ้าเรากลัวต่อผลกรรม หรือความเจ็บไข้ในปัจจุบันหรือในอนาคต ก็มีทางปฏิบัติอยู่ ๓ วิธี คือ

ก. **จงอย่ามาเกิดอีก** จงปฏิบัติธรรมให้จริงจังและถูกต้อง ภพชาติก็จะได้สั้นเข้า

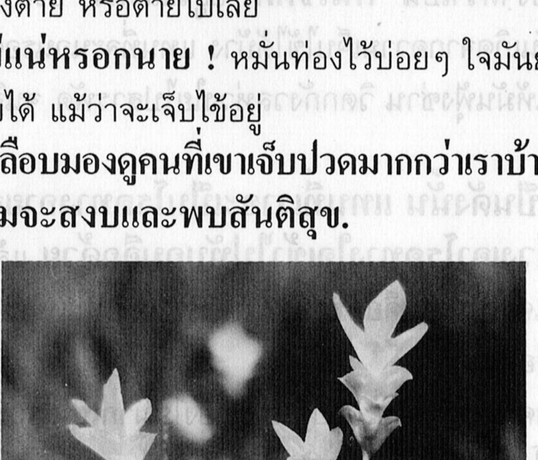
ข. **จงเลือกปฏิบัติด้วยปัญญา** จงพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะที่ควรแก่การกระทำ หรือฉลาดบริโภคโรคก็เกิดน้อย จงกินด้วยปัญญา อย่ากินด้วยตัณหา ปัญหามันก็จะไม่มี

ค. **อย่าเบียดเบียนผู้อื่น** ไม่ว่าจะเป็นคนด้วยกันหรือสัตว์ใหญ่เล็กก็ตาม จงงดเว้นให้เด็ดขาด ไม่ว่าทางตรง คือ การทุบ ตี ทรมาน หรือทางอ้อมก็คือเอามากักขังให้เขาเสื่อมเสียอิสรภาพ

เคยเห็นมามากแล้ว คนที่ไม่ค่อยจะเจ็บไข้กะใครเขานั่นแหละ พอเป็นเข้าทีก็ปางตาย หรือตายไปเลย

มันบ่แน่หรอกนาย ! หมั่นท่องไว้บ่อยๆ ใจมันย่อมจะสงบก็ย่อมจะเป็นสุขได้ แม้ว่าจะเจ็บไข้อยู่

จงเหลือบมองดูคนที่เขาเจ็บปวดมากกว่าเราบ้างเถิดแล้วใจของเราก็ย่อมจะสงบและพบสันติสุข.



เมื่อถึงเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยก็มีเวลาเหลือเฟือ นี่ก็จัดว่า **"เป็นโชคดี"**

สัจธรรมที่ปรากฏเป็นของจริงอยู่เฉพาะหน้า คือความเจ็บปวดก็ตาม ความพิการก็ตาม ทั้งที่เกิดจากตนเอง และเกิดแก่ผู้อื่นก็ตาม ล้วนแต่เป็น **"ยอดกรรมฐาน" ที่ควรแก่การน้อมนำเอามาพิจารณาเป็นอารมณ์ให้เกิดความสลดสังเวช จนเป็นเหตุให้จิตเบื่อหน่ายคลายถอน ความยึดถืออะไรๆ ในโลกได้อย่างวิเศษสุด**

ยิ่งถ้าได้กัลยาณมิตรที่มีปัญญา หรือมีประสบการณ์ในทางนี้มาช่วยชี้แนะให้ด้วย ก็จัดว่าเป็น **"มหาโชคลาภ"** อย่างยิ่ง

ขออย่าได้รีรอ **"โอกาสทอง"** จงถือโอกาสตักตวงเอาสาระให้เต็มที่ ซึ่งในยามปกติท่านมักจะประมาท มัวแต่ผลัดวันประกันพรุ่งเสีย ด้วยการทำ ดังนี้

๑. **การรักษาทางร่างกาย** จงทำไปตามปกติ ตามที่เห็นสมควร ถ้าทำไม่ได้ก็จงปล่อยวางเสีย

๒. **ในยามเจ็บไข้เช่นนี้ ให้ถือว่าเรื่องจิตใจ เป็นเรื่องสำคัญสุดยอด** อย่าให้โรคทางใจเข้าไปแทรกกับโรคทางร่างกายโดยเด็ดขาด เพราะนอกจากจะรักษายากแล้ว มันยังอาจจะเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นมาอีกด้วย

๓. **ขอให้แยกร่างกายออกเป็นคนละส่วนกับจิตใจ อย่าให้ปะปนกัน** และจงแยกอีกชั้นหนึ่ง คือ **แยกโรคที่เป็น ออกจากร่างกายเสียด้วย**

ถ้าสามารถแยกได้ นอกจากโรคจะหายได้เร็วแล้วอาการเจ็บปวดก็จะลดน้อยลงด้วย หรือแม้ว่าจะเป็นโรคที่รักษาไม่หาย มันก็จะตายด้วยอาการอันสงบ ถ้าควบคุมจิตไว้ได้ด้วยสติ

๔. **จงวางภาระทางกายและทางใจเสียให้สิ้น** ให้คนอื่นเขารับไปทำแทนเถิด อย่าคิดว่า **"ฉันคนเดียวเท่านั้นทำได้"** บางทีเขา

อาจจะฉลาดกว่าเราเสียด้วยซ้ำ แต่เพราะเราไม่ได้มอบหมายให้เขาทำมาก่อน เขาจึงทำได้ไม่เหมือนเรา

จงห่วงตัวเองเถิดว่าตายแล้วมันจะไปนรกหรือสวรรค์ ? เราได้ทำที่พึ่ง (บุญนิธิ) อันเกษมไว้ในภพหน้าดีพอแล้วหรือยัง ?

ขอให้ปลงใจเสียเถิดว่า ทรัพย์สมบัติ พ่อ แม่ เมีย ผัว ลูก หลาน สัตว์เลี้ยง มิตรสหาย หรือสิ่งใดๆ ในโลกมันก็ย่อมจะต้องอยู่ในโลกนี้

เมื่อเราตายไป มันก็ย่อมจะตกเป็นมรดกของคนรุ่นหลังหรือของแผ่นดิน คนมีปัญญาย่อมจะใช้จ่ายให้เกิดสาระได้ **สิ่งที่เหมือนเงาตามตัวเราไปในชาติหน้านั้น มีแต่บุญกับบาปเท่านั้น สิ่งอื่นหามีติดไปได้ไม่**

อย่าหวังเลยว่า เมื่อเราตายแล้วญาติที่อยู่ภายหลังเขาจะทำบุญส่งไปให้ คือ

เขาอาจจะลืมหรือไม่สนใจ หรือขี้เหนียวก็ตามเราก็ต้องทนอดแห้งอดแล้งต่อไป เพราะไม่ได้ทำเอาไว้เองก่อน

เอ้า, สมมุติว่าเขากตัญญูต่อเราทำบุญอุทิศไปให้เรา แต่เราไปเกิดในภพหรือภูมิที่รับไม่ได้ เช่น เกิดเป็นสัตว์นรก เป็นสัตว์ดิรัจฉาน หรืออยู่ในภพภูมิที่รับไม่ได้ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร

ดังนั้น การทำกับไม้กับมือของตนเอง ที่ยังเป็นๆ อยู่จึงเจ๋งกว่าแน่ๆ และเป็นของเราแท้ๆ ไม่มีใครจะมาแย่งเอาไปได้เลย.

...ว่าแต่ว่าเรามาหาประโยชน์อันเกิดจากความเจ็บไข้กันจะมิดีกว่าหรือ ?

เฉพาะผู้ที่เจ็บป่วยมาก

๑. **สำรวมจิตให้เป็นสมาธิ** ถ้าเคยทำสมาธิแบบไหนมาก่อนแล้วจิตมันสงบดี ก็จงทำวิธีนั้น **ทำพอจิตสงบแล้ว** ก็เอาสมาธิคือตัว

สงบนั่นแหละ เพ่งไปที่ความเจ็บปวด ที่ปวดอยู่มากๆ นั่นแหละ ให้จิตมันแน่นิ่งอยู่กับจุดที่ปวดนั้นๆ นึกในใจว่า "ปวดหนอๆๆ" ก็ได้ หรือ "พุท...โธ" ก็ได้

๒. **สำรวมจิตให้เป็นสมาธิ เหมือนวิธีแรก แต่ไม่ต้องให้จิตแน่วแน่มากนัก** เอาสมาธิเพียงเล็กๆ น้อยๆ นั่นแหละ

พิจารณาให้เห็นว่า ความเจ็บปวด (ทุกขัง), นี้มันก็ไม่เที่ยง (อนิจจัง), ความเจ็บปวดนี้ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา (อนัตตา) และเราก็ไม่อาจที่จะบังคับมันได้

ขอให้พิจารณาทบทวนไป-มา วนเวียนอยู่อย่างนี้

๓. **สำรวมจิตให้เป็นสมาธิ ตามแบบก่อนนั่นแหละแต่ไม่ต้องมากนัก** เพ่งและพิจารณาโดยความเป็น "จตุลักษณ์" คือ

ทุกข์แท้ แปรผัน เน่าเหม็น แตกดับ

ก็เอา **"ของจริง"** ที่เกิดขึ้นนั่นแหละ เป็นอารมณ์ของกรรมฐานไปเสียเลย

ถ้าเกิดว่าเดี๋ยวปวดมากเดี๋ยวปวดน้อย ก็เอาความแปรผันนั่นแหละเป็นอารมณ์กรรมฐานไปเลย

ถ้าเกิดว่า มีกลิ่นเน่าเหม็น อันเกิดจากบาดแผลนั้น ก็เอากลิ่นเหม็น (ปฏิกูล) นั่นแหละ เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน พิจารณาไปตามความเป็นจริง

ถ้าเกิดว่า มันจะตายจริงๆ คือใจมันจะขาดแล้ว แต่ยังพอมีสติอยู่บ้าง ก็ให้เจริญมรณานุสติไปด้วย พอหัวใจจะหยุดเต้นจะหมดลมจริงๆ **ก็ให้ปล่อยวางความยึดถืออะไรๆ ในโลกออกให้หมดทั้งสิ้น**

ในช่วงนี้ ผู้พยาบาลอย่าได้เรียก อย่าได้จับตัวผู้ป่วยอย่าเพิ่งเคลื่อนย้ายรอให้เขาตายสนิทก่อน

ข้อควรคิด เมื่อผู้ป่วยใกล้จะตาย หรือแน่ใจว่าจะตายแน่แล้ว

ขอให้ถอดสายยาง ที่ช่วยหายใจออกเสียเถิดผู้ป่วยจะได้อยู่ในภาวะปกติ ไม่ต้องทรมานเพราะสายยาง จะได้เจริญธรรมได้เต็มที่ เมื่อดับจิตไปในขณะนั้น ก็ย่อมจะไปสู่สุคติอย่างแน่นอน

เฉพาะผู้ที่เจ็บป่วยน้อย

๑. **อ่านหรือฟังธรรมะ** เอาเทปธรรมะมาเปิดให้ฟังบ่อยๆ ตามที่ผู้ป่วยจะพอฟังเข้าใจหรือชอบ ให้จิตใจเกิดความเพลิดเพลินไปในทางธรรม ใจก็ย่อมจะสงบและสบาย โรคก็ย่อมจะหายเร็ว

๒. **คิดแต่สิ่งที่ดี** จงคิดแต่เรื่องดีๆ นึกถึงความดีที่เคยทำไว้ก่อน ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ถ้าจะหางานอะไรเบาๆ ทำได้ โดยไม่ขัดกับโรคก็ควรทำ เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินในบางเวลา

๓. **ปฏิบัติธรรม** จะเป็นธรรมประเภทไหนก็ได้ เช่น เจริญสติ สมาธิ และวิปัสสนา เป็นต้น แต่สติและสมาธิจะมีความจำเป็นมาก

ขอให้เชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้าเถิดว่า เหตุที่เราเจ็บไข้ได้ป่วยส่วนหนึ่งนั้นเป็นผลของอกุศลกรรมเก่าในอดีตตามมาให้ผล เราจึงควรแก้ด้วยการละลายอกุศลกรรมเก่า ด้วยการทำบุญประเภทต่างๆ จากบุญเบาไปหาบุญหนัก ดังนี้

ขั้นที่ ๑. ตักบาตร จงทำตามกำลังศรัทธาและกำลังทรัพย์แล้วอุทิศส่วนบุญกุศลนั้นเจาะจง ไปให้แก่เจ้ากรรมและนายเวรโดยเฉพาะเป็นครั้งคราว หรือทำทุกวันได้ก็ยิ่งดี แต่ว่าควรจะทำเป็นอันดับแรกก่อน

ขั้นที่ ๒. ถวายสังฆทาน เป็นบุญที่สูงขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง จะต้องสละทั้งทรัพย์และเวลามากขึ้น

ขั้นที่ ๓. อภัยทาน ด้วยการปล่อยสัตว์ คือการให้ชีวิตสัตว์เป็นทาน เป็นทานที่สูงขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง จะเป็น เต่า ปลา นก วัว

ควาย...เป็นต้น ที่เขากำลังจะนำเอาไปฆ่าได้ ก็ยิ่งจะได้บุญแรง

ขั้นที่ ๔. รักษาศีล มีการนุ่งขาว ห่มขาว กินเจได้ด้วยก็ยิ่งดี รักษาศีล ๕ ศีล ๘ และกุศลกรรมบถ ๑๐ ตามกำลังและความสามารถ ยิ่งทำมากก็ยิ่งดี

ขั้นที่ ๕. เจริญธรรม เช่น เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญอสุภะ เจริญมรณสติ เจริญวิปัสสนา เจริญกายคตาสติ เป็นต้น

ขอจงพิจารณาดูว่า สิ่งใดเหมาะสะดวกแก่ตน และอยู่ในความสามารถจะทำได้ ก็ควรทำสิ่งนั้นก่อน แล้วก็พยายามเลื่อนทำให้สูงขึ้นไป

อุทิศเจาะจงไปให้เจ้ากรรมและนายเวรในอดีต เพื่อขอให้ท่านได้รับส่วนบุญ และจงให้อโหสิกรรมแก่เราด้วย

มีคนเจ็บไข้ได้หายจากโรคร้ายเพราะได้บำเพ็ญกุศลต่างๆ เหล่านี้ แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงกล่าวไว้ว่า โรคบางอย่างก็รักษาหาย โรคบางอย่างก็รักษาไม่หาย จะหายก็ต่อเมื่อเราได้ตายไป และเมื่อเราตายไปจริงๆ เราก็ย่อมจะมีความอุ่นใจ เพราะได้ทำที่พึ่งไว้ในชาติหน้าอย่างดีแล้ว.

❀ ❀❀❀ ❀

อย่าเครียดนักเลย

นพ. เสนอ อินทรสุขศรี

วิธีขจัดความเครียด เสริมสร้างอารมณ์สุข

สำหรับท่านนักธุรกิจทั้งหลาย ผู้ซึ่งไม่ปรารถนาจะมีความเครียดอันจะก่อให้เกิดผลร้ายทั้งกับชีวิตการงานและชีวิตครอบครัวล่ะก็ ผมขอให้ปฏิบัติตนเพื่อการขจัดอารมณ์ทุกข์และเสริมสร้างอารมณ์สุข ดังนี้

๑. ***ปฏิบัติตัวและใช้ชีวิตง่ายๆ*** กระทำตนให้เหมือนคนทั่วไป อย่าทำตนเป็นผู้เหนือใครอื่นและอย่าเอาจริงจังกับชีวิตจนเกินไป อย่าถือเอาระเบียบวินัยเสียทุกอย่าง ทำสิ่งใดก็อย่าได้ทำด้วยความรีบร้อน กังวลใจและหวังผลอย่างสมบูรณ์ที่สุดเสมอ ให้คิดเสมอว่าคนเราจะไม่ได้รับสิ่งที่ตนต้องการและพอใจได้เสมอไป

๒. ***อาหาร*** คือสิ่งที่ร่างกายต้องการและจำเป็นต่อชีวิต การได้อาหารนั้นถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่งในชีวิต จึงควรได้อาหารอย่างสมบูรณ์ครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณค่าทางอาหาร ไม่รับประทานน้อยจนเกิดการขาดอาหาร และไม่รับประทานมากจนเกิดโรคอ้วน ดื่มน้ำวันละมากๆ ขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติทุกวัน

๓. ***หลับนอน*** ให้มากๆ เต็มที่ การหลับพักผ่อนจะเป็นการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจและเพิ่มพลังงานทั้งกายและจิตด้วย...หากนอนทำสมาธิให้มีปิติสุขเพลินๆ จะเป็นการพักผ่อนในระดับลึกอย่างเต็มที่ จะดีมาก

๔. ***ออกกำลังกาย*** เป็นประจำทุกวัน

๕. มีเวลาที่จะได้พักผ่อนหย่อนใจบ้างและ ***มีงานอดิเรกทำ***

๖. ***เข้ากับใครๆ ได้*** มีเพื่อนมาก ไม่แยกตัวออกจากสังคม

๗. กระทำตนเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถของตน สร้างครอบครัวและฐานะให้มั่นคง

๘. รู้จักระงับและขจัดอารมณ์เลวร้าย ทั้งหลายให้ได้ ***มีอารมณ์ขันให้มากๆ***

๙. ศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมแห่งพระศาสนา

ผู้ที่ชอบเลข ๙ โดยถือเคล็ดว่าเลข ๙ นั้น คือ "ความก้าวหน้า" ก็พึงปฏิบัติตน ๙ ประการที่กล่าวมา อาจจะฟังดูธรรมดาๆ และน่าเบื่อไปนิดสำหรับท่านสมาชิกบัตรนักธุรกิจสมัยใหม่ แต่ค่อยๆ ทำไปเถอะครับ เห็นผลแน่นอน ค่อยๆ ทำ ไม่ต้องรีบเร่ง ยังไงเสียก็ดีกว่าไม่ทำอะไรเสียเลย ประเดี๋ยวจะแก่ก่อนวัย ไม่ได้เอ็นจอยกับสิ่งดีๆ ในชีวิตที่รออยู่นะครับ

❀ ❀❀❀ ❀



"ปริศนาธรรม...๓ นิ้ว!"

ณ วัดร้างกลางทางระหว่างมณฑล มีพระจีนผู้พี่และผู้น้องบำเพ็ญตบะอยู่...***ผู้พี่นั้นใจดีมีเมตตา ส่วนผู้น้องซึ่งมีตาซ้ายบอดสนิทเหลือตาขวาตาเดียว*** เป็นผู้ชอบแสดงตนว่ามีภูมิธรรมสูง...ชอบลองภูมิเอาชนะผู้อื่นอยู่เป็นนิจ โดยเฉพาะอาคันตุกะผู้มาเยือน ถ้าประสงค์จะขอค้างแรมที่วัดนี้ จำต้องผ่านด่านทดสอบปริศนาธรรมกับพระผู้น้องท่านนี้เสียก่อน... และแล้ว วันหนึ่งมีบัณฑิตหนุ่มได้เดินทางผ่านมาใกล้ค่ำจึงเข้าพบพระผู้พี่เพื่อขอค้างแรม...เมื่อทราบกฎกติกามารยาทตามเงื่อนไขที่กล่าวมาแล้ว ก็นึกยิ้มย่องในใจว่าภูมิปัญญาระดับเราต้องชนะการประลองแน่ เพราะเราก็ฉลาดพอตัว...! จึงรีบเดินไปพบพระผู้น้องทันที...! เมื่อทั้งสองประจันหน้ากันเหมือนดั่งจอมยุทธผู้กล้า ต่างสอดส่ายสายตาจับจ้องซึ่งกันและกัน...บัณฑิตหนุ่มคิดในใจว่า...*(ศึกครั้งนี้ใหญ่หลวงนัก...หากแพ้เราคงจะเสียชื่อเสียงเป็นที่น่าอับอาย...ฉะนั้น การชิงลงมือก่อนย่อมได้เปรียบ!...)* และแล้วบัณฑิตหนุ่มจึงเปิดฉากก่อนเริ่มบรรเลงเพลงยุทธสื่อความหมายแทนใจทันที...พร้อมรอยยิ้มที่มุมปาก...

บัณฑิตหนุ่ม : ...(ยกแขนขวาแล้ว ***"ชูนิ้วชี้"*** ขึ้น...หมายถึง ๑ ***คือพระพุทธ !***

พระผู้น้อง : ...(ยืนจ้องหน้า...แล้ว***ชูขึ้น ๒ นิ้ว !!...***)

บัณฑิตหนุ่ม : ...(รู้สึกไม่มั่นใจ...แต่ก็ยังไม่ถอย...พร้อมกับ***ชูขึ้น ๓ นิ้ว!!!***)

พระผู้น้อง : ...(สายตาจ้องเขม็ง...กลั้นหายใจ...แล้ว***ยกมือขวาขึ้นกำแน่น!***)

...และแล้ว...บัณฑิตหนุ่มก็รู้สึกตะลึงกับการพ่ายแพ้อย่างหมดรูป

รีบวิ่งกลับไปด้วยความอับอายในภูมิปัญญาของตนเอง...เมื่อพบพระผู้พี่จึงบอกกล่าวอำลา พร้อมกับยกย่องภูมิธรรมของพระผู้น้องว่า...

บัณฑิตหนุ่ม : ..."เราทะนงตัวเกินไป...ชู ๑ นิ้ว...หมายถึง พระพุทธ!...เขาก็แน่ชูกลับมา ๒ นิ้ว...หมายถึง มีพระพุทธ ก็ต้องมีพระธรรม!! เราชู ๓ นิ้ว...หมายถึง มีพระพุทธพระธรรม ก็ต้องมีพระสงฆ์!!! ...เขายกมือขึ้นกำแน่น...เราเพิ่งรู้เดี๋ยวนั้นเองว่า...พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รวมกันเป็นหนึ่งเดียว!...เราขอยอมแพ้ ...ผู้น้อยขออำลา...

หลังจากบัณฑิตหนุ่มเดินลับสายตาไปแล้ว...ก็มีเสียงตะโกนขึ้นมา... "มันอยู่ไหนๆ...!?"

พระผู้พี่ : ..."ร้องเรียกทำไม..เขาไปแล้ว...เจ้าชนะเขาคงสะใจล่ะซี!...วิ่งมาหอบเชียว!?"

พระผู้น้อง : ..."ชนะกับผีอะไรล่ะ...!...ยั้วะถึงขีดสุดแล้ว...จะมาชกหน้ามันนี่แหละ!"

พระผู้พี่ : ..."อ้าว..มันยังไงกันล่ะนี่...?!"

พระผู้น้อง : ..."***ท่านพี่...ลองคิดดูสิ!...***ฉันไม่เคยรู้จักมันเลย..***อยู่ดีๆ มันก็มายืนยิ้มเยาะชู ๑ นิ้ว***...ล้อเลียนว่าฉันมีตาเดียว...! ฉันอุตส่าห์ข่มใจนิดนึง...แถม***ชู ๒ นิ้ว***...ว่าเขาโชคดีที่มีครบ ๒ ตา!!! มันยังดันทะลึ่ง***ชูกลับมา ๓ นิ้ว***...หาว่าฉันกับมันรวมกันแล้วมีแค่ ๓ ตา...!!!...ฉันงี้สุดทนชูกำปั้นขึ้นมา... มันก็ตกใจวิ่งหนี...ฉันก็รีบตามมาเนี่ย...โอย...เหนื่อย!"

พระผู้พี่ : "...!?!..." ...(ส่ายหัว...)..."โอ..อมิตตาพุทธ...เวรกรรมๆ (ปัญญาสูงทั้งคู่!!).."

(คิดอย่างไร...ท่านผู้อ่าน)

❀ ❀❀❀ ❀



ต้นน้ำลำธารใส...ป่างามด้วยน้ำใจ

“เกือบทั้งหมดของน้ำฝนที่ตกลงมา ป่าไม้จะช่วยดูดซับน้ำเก็บไว้ในดิน โดยไม่ปล่อยให้น้ำไหลบ่าไป...เปรียบป่าได้กับฟองน้ำขนาดใหญ่ ที่เป็นแหล่งเก็บกักน้ำธรรมชาติในฤดูฝนไว้”

...หลายสิบปีก่อน ป่ายังอุดมสมบูรณ์ แต่ไม่นานนัก ป่าโดยรอบก็ถูกทำลาย เปลี่ยนสภาพเป็นไร่เพาะปลูกจนเกือบหมด เห็นเป็นเพียงผืนดินว่างเปล่า เป็นเทือกเขาหัวโล้น...

อันที่จริง...ธรรมชาติมีกระบวนการที่จะฟื้นฟูตัวเอง ให้กลับมาเหมือนเดิมได้ใหม่ หากการรบกวนนั้นไม่รุนแรงนัก...บางครั้งป่าอาจถูกพายุหรือเกิดไฟป่า เปลี่ยนป่ารกทึบให้เป็นที่โล่ง แต่ก็จะเกิดการทดแทนตามธรรมชาติขึ้น *ในระยะแรก* หญ้าคา สาบเสือและกล้วยป่าจะเกิดขึ้นในที่โล่งนี้ เมื่อเวลาผ่านไปก็จะมีพวกไม้เนื้ออ่อน เช่น กระทุ่มช้าง ปอหูช้าง ปอแตงแตบ เกิดขึ้น *นานเข้าๆ* ถ้าไม่ถูกรบกวนอีก สภาพป่าดั้งเดิมและสัตว์หลากชนิดก็จะกลับคืนมา

การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาตินั้น ดำเนินไปอย่างช้าๆ... แต่การเปลี่ยนแปลงจากน้ำมือมนุษย์นั้น เป็นไปอย่างรวดเร็ว... เกินกว่าที่ธรรมชาติจะต่อสู้เพื่อฟื้นกลับมา

พรานล่าสัตว์ที่เข้ามาจุดไฟป่าเพื่อให้เกิดหญ้าระบัด และคอยดักซุ่มยิงสัตว์ป่าที่ออกมาเที่ยวกินหญ้าระบัดนั้น...จึงเกิดไฟป่าบ่อยครั้งและเกิดขึ้นเกือบทุกปี อาจทำให้ต้นไม้ไม่มีโอกาสปรับตัวและฟื้นสภาพและย่อมหมายถึงการเสื่อมโทรมของป่าในอนาคต เช่นเดียวกับสัตว์ป่าที่ถูกล่าก็อาจสูญพันธุ์ไปเอง หากมันถูกล่าจนเหลือจำนวนน้อยเกินกว่าที่จะรักษาสายพันธุ์ที่มีความแข็งแรงและสมบูรณ์ไว้

ป่าเป็นระบบธรรมชาติอันสลับซับซ้อน เป็นความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตหลายต่อหลายชีวิตทั้งพืช สัตว์ แมลง หรือสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ที่เราอาจมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น...เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตกับสภาพแวดล้อมซึ่งก่อให้เกิดสายธารที่เป็นต้นกำเนิดแห่งชีวิตอีกนานาบนผืนป่าและผืนแผ่นดิน

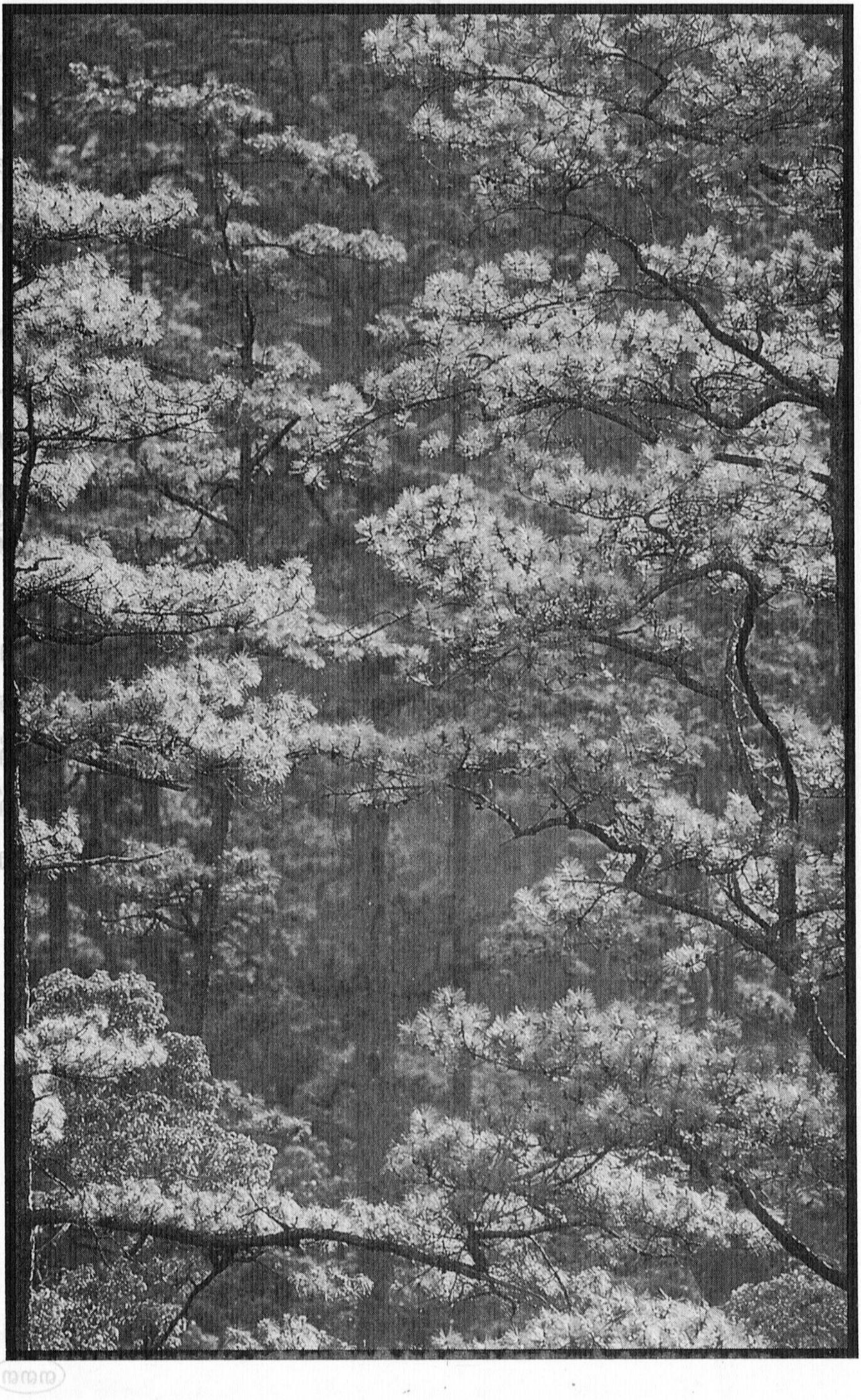
ความสัมพันธ์อันลึกซึ้งงดงามนี้ ดุจดั่งน้ำใจอันใสสะอาดที่ชีวิตได้มอบแก่กัน และธรรมชาติได้มอบต่อมนุษย์ด้วยสภาพแวดล้อมอันบริสุทธิ์และสมบูรณ์แก่การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

"ถึงเวลาแล้วหรือยังที่มนุษย์จะมีน้ำใจตอบแทนคืนแก่ป่า ธรรมชาติ และชีวิตทุกชีวิตที่อยู่ร่วมบนผืนแผ่นดินเดียวกันนี้บ้าง..."

...เรามุ่งหวังว่าผู้อ่านจะมีโอกาสได้ร่วมชื่นชมในความงามของผืนป่าเช่นเดียวกับเรา และอาจเกิดแรงบันดาลใจที่จะร่วมมือกันอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ของประเทศเราที่คงเหลืออยู่ไม่มากนัก ให้ดำรงอยู่เป็นประโยชน์แก่เราชาวไทยตลอดไป และหากใครมีที่ดินว่างก็ปลูก "ป่าเศรษฐกิจ" เอาไว้ใช้ในภายภาคหน้าได้ก็ยิ่งดี มีประโยชน์มาก อีกทั้งยังเป็นโอกาสได้สนองพระราชดำริอีกทางหนึ่งด้วย...

"ปลูกต้นไม้...ปลูกป่า...เพื่อพ่อหลวงของเรา"

❀ ❀❀❀ ❀



คำย่าฝากไว้

...ชีวิตคนเราก็เท่านี้แหละ
เกิดมาแต่ดินตายไปกับดิน เอาอะไรไปไม่ได้
สักอย่าง... ถ้าคนเราทำใจให้สงบลงได้
เหมือนต้นไม้ก็คงจะดี...ต้นไม้เติบโต
ออกดอกออกผลให้คนเราได้อาศัยยังชีพได้
ไม่เคยทำร้ายใคร คนเราจะเลิกที่คอยทำร้าย
ทั้งตัวเอง ทำร้ายทั้งผู้อื่น

..ถ้าถึงวาระสุดท้ายของย่ามาถึง
ย่าก็ปรารถนาที่จะให้ร่างกายที่เน่าเปื่อย
ในดิน เป็นประโยชน์แก่ต้นไม้ทุกต้น
ที่ย่ารัก.. ต้นไม้จะได้ยังยืนคงให้ประโยชน์
แก่มนุษย์ต่อไปอีกนานเท่านาน...

พรณินน์.. ไตรครอง

...สายใยแห่งสรรพชีวิต...

...เรามักได้ยินคนพูดถึงกฎธรรมชาติข้อหนึ่งอยู่เสมอว่า "ชีวิตคือการต่อสู้ และผู้เข้มแข็งกว่าเท่านั้นที่สามารถอยู่รอด ทำให้เรามักเข้าใจว่าสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติต้องต่อสู้แก่งแย่งและทำลายกันเท่านั้น"... ***แต่ความจริงแล้ว การช่วยเหลือและร่วมมือกันกลับปรากฏให้เห็นไม่น้อย หรืออาจจะมากกว่าการแก่งแย่งกันเสียอีก*** อย่างเช่น...เมล็ดไทรจะอาศัยงอกตามง่ามกิ่งของไม้ใหญ่ อาศัยความชื้นจากคาคบไม้นั้นแล้ว จึงหยั่งรากลงมายังพื้นดิน เพื่อดูดซึมอาหารและน้ำมาเร่งการเติบโต มันจะงอกรากจำนวนมากและเชื่อมต่อประสานกันพันรัดห่อหุ้ม จนต้นไม้ที่เกาะอาศัยอยู่ถูกรัดตายไปในที่สุด เหลือแต่ต้นไทรเท่านั้น...

ฟังดูแล้วต้นไทรอาจเป็นต้นไม้ที่ทำลายชีวิตอื่น...*แต่เมื่อถึงเวลาเหมาะสม ต้นไทรก็ได้ตอบแทนกลับคืนด้วยการออกผลจำนวนมากมายเต็มต้น เป็นอาหารสำคัญของสัตว์ป่าหลายชนิดทีเดียว* นับตั้งแต่นกนานาชนิดที่ผลัดกันเข้ากินลูกไทรเป็นฝูงๆ ผลไทรยังเป็นอาหารหลักของนกเงือก นกขนาดใหญ่ ซึ่งเป็นตัวชี้ถึงความสมบูรณ์ของป่า เพราะนกเงือกจะทำรังและอาศัยอยู่ในป่าที่มีต้นไม้ใหญ่ และอาหารบริบูรณ์เท่านั้น อีกทั้งยังมีพวกกระรอก ลิง ที่เข้ามาร่วมสังสรรค์ในป่า วันหนึ่งบนต้นไทรเพียงต้นเดียว เราอาจเห็นสัตว์ป่าหลายสิบชนิด และหลายร้อยตัวทีเดียว

สัตว์เหล่านั้นก็จะตอบแทนต้นไทร ด้วยการกระจายเมล็ดไทรไปยังที่ต่างๆ โดยการถ่ายมูลที่มีเมล็ดไทรออกมา เมื่อเมล็ดไทรตกในที่เหมาะสมก็จะงอกเป็นต้นใหม่ต่อไป

ต้นไม้อีกหลายชนิดเช่นกัน ที่ต้องอาศัยสัตว์ป่าช่วยในการกระจายเมล็ดพันธุ์ โดยให้เนื้อของผลไม้นั้นเป็นการตอบแทน **สิ่งมีชีวิตมีการ**



รับและการให้ตอบแทนกันอยู่เสมอ

ในสัตว์ขนาดใหญ่ เช่น ช้างป่า สัตว์ใหญ่ที่เป็นที่พึ่งของสัตว์หลายชนิด ฝูงช้างป่าจะหักกินยอดไม้ ลอกเปลือกไม้เพื่อกินเนื้อไม้ ขุดกินรากไม้ บางครั้งก็กระชากเถาวัลย์มาจากยอดไม้ แต่มันก็ไม่ได้กินทุกส่วนที่มันหักทำลายแต่จะเหลือทิ้งไว้ให้ เก้ง กวาง กระทิง วัวแดงได้กินด้วย เส้นทางใดที่ช้างป่าเหยียบย่ำไปจะกลายเป็นหนทางเดินอันสะดวกของเพื่อนสัตว์ป่าอื่นๆ

ช้างยังเป็นผู้บุกเบิกขุดดินโป่งอันเป็นแหล่งแร่ธาตุสำคัญของสัตว์ป่าหลายชนิด เพราะสัตว์ป่าก็คล้ายกับคนเราที่ต้องการวิตามินแร่ธาตุเสริม เพื่อให้ร่างกายได้รับธาตุอาหารครบถ้วน

...เราคงเห็นแล้วว่าสิ่งมีชีวิตทุกชนิด เกิดขึ้นมาเพื่อที่จะร่วมมีบทบาทสำคัญในการรับและการให้ เพื่อรักษาสมดุลของธรรมชาติ อันเป็นสายใยแห่งชีวิตที่สลับซับซ้อน...

❀ ❀❀❀ ❀

"...มนุษย์เป็นผู้ใจสูง...เติบโตมาด้วยการได้รับจากครอบครัวและแผ่นดินเกิด..."
...บัดนี้ถึงเวลาอันควร...พึงตอบแทนด้วยการให้...

เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า

เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาด้วยเจ้า
เจ้าจะเอา แต่สุข สนุกไฉน
เมื่อเจ้ามา มือเปล่า จะเอาอะไร
เจ้าก็ไป มือเปล่า เหมือนเจ้ามา
ยศและลาภ หาบไป ไม่ได้แน่
เว้นเสียแต่ ต้นทุน บุญกุศล
ทิ้งสมบัติ ทั้งหลาย ให้ปวงชน
ร่างของตน เขายังเอา ไปเผาไฟ
อันความตาย ชายนารี หนีไม่พ้น
จะมีจน ก็ต้องตาย วายเป็นผี
ถึงแสนรัก ก็ต้องร้าง ห่างทันที
ไม่วันนี้ ก็วันหน้า จริงหนาเราฯ

❀ ❀❀❀ ❀

เห็นกันอยู่เมื่อเช้า สายตาย
สายยังอยู่สุขสบาย บ่ายม้วย
บ่ายยังรื่นเริงกาย เย็นดับ ชีพนา
เย็นเห็นหยอกลูกด้วย ค่ำม้วย อาสัญ

เลือกตายไม่ได้

๑. ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อใด?
๒. ไม่รู้ว่าจะตายที่ไหน?
๓. ไม่รู้ว่าจะตายอย่างไร?
๔. บางคนตายบนถนน (รถชนตาย)
๕. บางคนตายในน้ำ (ตกน้ำตาย)
๖. บางคนตายบนอากาศ (เครื่องบินตก)
๗. บางคนตายบนที่นอน
๘. บางคนเป็นลมตาย
๙. บางคนถูกยิงตาย
๑๐. บางคนเป็นมะเร็งตาย
๑๑. บางคนหัวใจวายตาย
๑๒. บางคนถูกงูกัดตาย
๑๓. บางคนตกตึกตาย
๑๔. บางคนเป็นอัมพาตตาย
๑๕. บางคนเป็นโรคเอดส์ตาย ฯลฯ

❀ ❀❀❀ ❀

เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะประมาทมัวเมาอยู่ทำไม ?

เราจะไปเกิดที่ดีหรือที่ชั่วอยู่ที่การกระทำของเรามิใช่หรือ ?

❀ ❀❀❀ ❀

เลือกเกิดได้

อยากเกิดเป็นมนุษย์	ต้องรักษาศีล ๕
อยากเกิดเป็นเทวดา	ต้องมีมหากุศล ๘
อยากเกิดเป็นพรหม	ต้องเจริญสมถกรรมฐาน
อยากไปพระนิพพาน	ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
อยากมีปัญญามาก	ต้องให้ธรรมะ/การศึกษา
อยากเกิดมาสวย	ต้องรักษาศีล
อยากเกิดมารวย	ต้องทำบุญให้ทานและขยัน
อยากมีอายุยืนยาว	ไม่ฆ่าสัตว์/ปล่อยสัตว์
อยากมีอำนาจวาสนา	ต้องมีขันติความอดทน
อยากมีผิวพรรณงาม	ต้องให้อาหาร/เสื้อผ้า
ไม่อยากเกิดมายากจน	อย่าลักขโมย/คดโกงเขา
ไม่อยากมีโรคภัยไข้เจ็บ	ต้องให้ยาเป็นทาน
ไม่อยากพิกลพิการ	อย่าทรมานสัตว์
ไม่อยากขี้เหร่อัปลักษณ์	อย่าอิจฉาริษยา/อาฆาต
ไม่อยากเกิดในนรก	ต้องทำลายความโกรธ
ไม่อยากเป็นเปรต อสุรกาย	ต้องทำลายความโลภ
ไม่อยากเป็นสัตว์เดรัจฉาน	ต้องทำลายความหลง

ฯลฯ

❀ ❀❀❀ ❀

"เราเลือกเกิดได้ด้วยการทำแต่ความดี"

ตำนานพระเจ้า ๕ พระองค์

ยันต์พระเจ้า ๕ องค์



สูตรลงตัว หรือชักยันต์

นะ	เมตตา	ลง	**น**
โม	กรุณา	ลง	**โม**
พุท	ปราณี	ลง	**พุท**
ธา	ยินดี	ลง	**ธา**
ยะ	เอ็นดู	ลง	**ย**

(น) ม (น) อ (น) อุ

อะ สัง วิ สุ โล ปุ สะ พุ ภะ (ลงอุณาโลม)

ลงธาตุทั้ง ๔ คือ **น ม พ ธ** หนุนยันต์

ความนำ

เรื่องราวของพระพุทธเจ้า หรือพระเจ้า ๕ พระองค์ มีปรากฏอยู่ในตำนานเล่าขานมาว่า ในยุคปฐมบรมกัปป์โน้น มีดอกไม้ชนิดหนึ่งผุดขึ้นมาก่อนดอกไม้ชนิดอื่นๆ จำนวน ๕ ดอกด้วยกันซึ่งเรียกกันว่า **"ปทุม"** (ป แปลว่า ก่อน, **ทุม** แปลว่า ต้นไม้แต่ตอนหลังมาแปลดอกไม้ชนิดนี้ว่า **"ดอกบัว"**) เมื่อท้าวสหัมบดีพรหมทอดพระเนตรเห็นดอกปทุมแต่ละดอกนั้นมีอักขระ **"นะ โม พุท ธา ยะ"** จึงได้ทรงแสดงความเคารพ แล้วได้ตรัสพยากรณ์ว่า ในภัททกัปป์นี้จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ๕ พระองค์ คือ (๑) พระกุกกุสันโธ (๒) พระโกนาคมโน (๓) พระกัสสโป (๔) พระโคตโม (หรือพระสมณโคดมของเรา) และ (๕) พระเมตเตยโย (พระศรีอริยเมตไตรย์ หรือพระศรีอาริย์) นั่นก็หมายความว่า ก่อนที่พระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราจะอุบัติขึ้นมาในโลก ได้เคยมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาก่อนแล้ว จำนวน ๓ พระองค์ คือ พระกุกกุสันโธ พระโกนาคมโน และพระกัสสโป แล้วต่อไปในอนาคตข้างหน้า ก็จะมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาอีก ๑ พระองค์ คือพระศรีอริยเมตไตรย์

จากเค้าตำนานข้างต้นนี่เอง คนโบราณจึงได้ถือว่า อักขระทั้ง ๕ คือ **"นะ โม พุท ธา ยะ"** เป็นเครื่องหมายของพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ กล่าวคือ **นะ** ได้แก่ พระกุกกุสันโธ **โม** ได้แก่พระโกนาคมโน **พุท** ได้แก่ พระกัสสโป **ธา** ได้แก่ พระโคตโม **ยะ** ได้แก่ พระเมตเตยโย และก็มีคติโบราณสืบต่อมาด้วยว่า ผู้ใดได้ภาวนาอักขระทั้ง ๕ ตัวนี้แล้ว ผู้นั้นก็เป็นเสมือนหนึ่งว่าได้พบพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ ในคราวเดียวกัน จึงถือกันว่าเป็นคาถาทรงอานุภาพสูงสุดเป็นที่นิยมนับถือในหมู่ชาวพุทธทั้งหลาย ไม่ว่าจะฝ่ายหินยานหรือว่าฝ่ายมหายาน เมื่อบริกรรมคาถานี้ให้จิตใจแน่วแน่

มั่นคงแล้ว ก็อาจเกิดความมหัศจรรย์เป็นอิทธิปาฏิหาริย์ขึ้นมาได้

ความเชื่อในเรื่องพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ในหมู่ชาวพุทธ นอกจากจะมีตำนานข้างต้นเป็นฐานรองรับแล้ว ก็ยังมีหลักฐานปรากฏอยู่ในคัมภีร์แม้แต่ในฝ่ายสายบาลีของหินยานเอง คือ คัมภีร์ชื่อ **พุทธวงศ์** ซึ่งมีตอนหนึ่งได้อ้างพระดำรัสจากพระโอษฐ์ของสมเด็จพระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราไว้ว่า

"...อิมัมหิ ภัททะเก กัปเป ตะโย อาสิงสุ นายะกา
กุกกุสันโธ โกนาคะมะโน กัสสะโป จาปิ นายะโก
อะหะเมตะระหิ สัมพุทโธ เมตเตยโย จาปิ เหสสะติ
เอเตปิเม ปัญจะ พุทธา ธีรา โลกานุกัมปะกา..."

(แปลว่า)

"...ในภัททกัปป์นี้ มีพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นปราชญ์ ผู้ทรงอนุเคราะห์แก่ชาวโลก อยู่ ๕ พระองค์เหล่านี้ คือ ที่ผ่านมาแล้วมี ๓ พระองค์ ได้แก่ พระกุกกุสันโธ พระโกนาคมโน และพระกัสสโป เรา (สมณโคดม) คือพระพุทธเจ้าพระองค์ปัจจุบัน (องค์ที่ ๔) ส่วนพระพุทธเจ้าในอนาคต (องค์ที่ ๕) ได้แก่ พระเมตเตยโย..."

ดูๆ ไปแล้วก็พอมองออกว่า คนโบราณได้จัดระบบพระพุทธเจ้าไว้ทำนองเดียวกับพระเจ้าแผ่นดินในราชวงศ์หนึ่ง โดยกำหนดพระพุทธเจ้าไว้ ๕ พระองค์ ผ่านไปแล้ว ๓ พระองค์ หรือ ๓ รัชกาลพระองค์ที่ ๔ หรือรัชกาลที่ ๔ เป็นช่วงของพระสมณโคดม มีกำหนดอายุไว้ ๕,๐๐๐ ปี เมื่อพ้น ๕,๐๐๐ ปีไปแล้ว ก็จะเป็นหน้าที่ของพระศรีอริยเมตไตรย์ ซึ่งจะเป็นองค์สุดท้ายในภัททกัปป์นี้ ตอนนี้ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่บนสวรรค์ท่านจะมาตรัสรู้ในอีกประมาณ ๒,๕๐๐ ปีข้างหน้า กล่าวคือ เมื่อพระพุทธศาสนานี้มีศักราชครบ ๕,๐๐๐ ปีบริบูรณ์ นับแต่ปี พ.ศ. ๕๐๐๑ เป็นต้นไป จะเป็นยุคของพระศรีอาริย์นั่นเอง

ในระยะเวลาที่เหลืออยู่เพียง ๒,๕๐๐ ปีนี้ โบราณาจารย์ได้แนะนำให้พุทธศาสนิกชนเตรียมตัวเตรียมใจไปพบศาสนาใหม่ของพระองค์ท่านด้วยการสะสมเสบียง กล่าวคือ ทำบุญให้ทานรักษาศีลฟังธรรมและเจริญภาวนาอย่างเข้มงวดกวดขัน เวลาทำบุญให้ทานก็ให้อธิษฐานขอให้ **นิพพานะ-ปัจจะโย โหตุ** (จงเป็นปัจจัยแก่พระนิพพานเถิด) หรือหากใครเกรงว่าตนอาจจะประมาททำชั่ว และอาจจะต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิที่ไม่เอื้อจะบรรลุพระนิพพานในยุคของพระองค์ท่านนั้นได้ ก็ให้รีบเร่งทำความเพียรให้บรรลุพระนิพพานเสียแต่บัดนี้ ซึ่งก็จะได้หมดชาติหมดภพไม่ต้องรอเอาไปบรรลุในยุคของพระศรีอริยเมตไตรย์โน่น

สำหรับตำนานพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ที่นำมาเสนอต่อไปนี้เป็นตำนานเก่าแก่ที่ท่านโบราณาจารย์ได้เรียบเรียงเอาไว้ เพื่อเตือนใจให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้รีบเร่งกระทำแต่คุณงามความดีเสียแต่บัดนี้ *เพราะต่อไปศาสนาจะค่อยๆ เสื่อมลงไปเรื่อยๆ จนยากที่จะหาใครมาแนะนำเรื่องของพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง*

ตำนานพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์

"อุกาสะ *ข้าพเจ้าขอนมัสการ พระพุทธศักราชพระศาสนาของสมเด็จพระพุทธเจ้า ทั้ง ๕ พระองค์ เสด็จลงมาตรัสในพื้นแผ่นปัฐพีอันกว้างใหญ่หนาแน่น ได้ ๒ แสน ๘ หมื่นโยชน์"*

"...สัปปุริสา *ดูกรสัปปุรุษพุทธเวไนยทั้งหลาย ชายหญิงสิ้นทั้งปวงแต่ล้วนปรารถนาจะใคร่ลุล่วงไปในนฤพานด้วยกันทุกคน จงตั้งจิตให้เป็นกุศล ฟังพระพุทธเจ้าทั้ง ๕ พระองค์"*

พระกุกกุสันโธ

"...เอกัง สาสนัง อันว่าศาสนาพระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง เสด็จลงมา

จากดุสิตสวรรค์ ทรงพระนามชื่อว่า **พระกุกกุสันโธ** พระองค์ลงมาบังเกิดในเมืองกบิลพัสดุ์บุรีศรีมหานคร พระบิดาของพระองค์ทรงพระนามชื่อว่าท้าวปัญชาทัตพราหมณ์ พระมารดาทรงพระนามกรชื่อว่านางวิสาขาพราหมณี พระชนมายุพิธี คืออายุของสมเด็จพระพุทธเจ้านั้น ยืนยาวได้ ๔ หมื่นปี เมื่อพระองค์มาได้ตรัสในโลกนี้แล้วก็ได้เป็นมหายศอันยิ่งใหญ่แก่ชนทั้งหลายบรรดาที่เวียนว่ายตายเกิด อยู่ในพระศาสนาของพระองค์ *ครั้นจุติจากชาตินั้นแล้วก็ได้ไปเกิดในสวรรค์ และได้มรรคผลธรรมวิเศษสุดที่จะนับจะประมาณด้วยอำนาจผลศีลผลทานที่ได้สดับตรับฟังพระธรรมเทศนา และสวดมนต์ภาวนาในสำนักพระพุทธเจ้า* คณนาพระบวรกายของพระองค์สูงได้สี่สิบศอก เสด็จออกไปตรัส ณ ควงไม้ ใต้ต้นกามพฤกษ์เป็นไม้ศรีมหาโพธิ์ ครั้นแล้วพระองค์ก็เสด็จเที่ยวโปรดสัตว์ ตามบุรพประเพณีของพระพุทธเจ้าแต่ปางก่อนแล้วจึงเสด็จดับขันธ์เข้าสู่นิพพาน ครั้นกาลล่วงไปได้พุทธันดรแล้ว แผ่นดินก็สูงได้โยชน์ ๑ คือแปดพันวาเป็นกำหนดฯ...”

พระโกนาคมโน

“...**ลำดับนั้น** จึงพระพุทธเจ้าอีกพระองค์หนึ่ง จุติจากดุสิตสวรรค์ลงมาบังเกิดในเมืองกามพฤกษ์บุรีศรีมหานคร พระองค์ทรงพระนามกรชื่อ **พระพุทธโกนาคมบรมบพิตร** พระบิดาของพระองค์ทรงพระนามท้าวอุทิตทัตพราหมณ์ พระมารดาทรงพระนามนางเกษวดีพราหมณี พระชนมายุพิธี คืออายุของพระพุทธเจ้านั้น ก็ยืนนานได้สี่หมื่นปี อันว่าพระพุทธโกนาคมนี้ เมื่อพระองค์ได้ตรัสในโลกแล้ว ก็เป็นมหายศอันใหญ่แก่ชนทั้งหลายอันตายแล้ว ได้มาบังเกิดประสพพบพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า *ครั้นจุติจากมนุษย์โลกนี้เล่าไซร้ ก็ได้ไปบังเกิดในสวรรค์ประมาณ ๓ ส่วน ไปตกนรกเสียส่วนหนึ่ง เพราะคนเหล่านี้เป็นคนใจบาปหยาบช้า แลมิได้สดับตรับฟังพระธรรมเทศนา แลมิได้สวดมนต์ภาวนา*

มิได้รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ให้รุ่งเรืองสุกใส พระบวรกายของพระองค์ได้ ๓๐ ศอก เสด็จออกไปตรัสยังต้นมะเดื่อ เป็นไม้ศรีมหาโพธิ์ แล้วพระองค์ก็เที่ยวเสด็จไปโปรดสัตว์ตามพุทธวิสัย ประเพณีพระพุทธเจ้าสืบๆ มา ครบกำหนดเวลาก็เสด็จเข้าสู่สิวโมกข์ อมตมหานครนฤพาน พื้นแผ่นพระสุธาธารก็สูงขึ้นได้อีก ๘ พันวา...”

พระกัสสโป

“**...ลำดับนั้น** พระพุทธเจ้าอีกองค์หนึ่ง จุติลงมาจากดุสิตสวรรค์ ทรงพระนามชื่อว่า **พระพุทธกัสสป** เสด็จลงมาบังเกิดในเมืองบุรีศรีมหานคร พระบิดรทรงพระนาม ชื่อท้าวพรหมทัตพราหมณ์ พระมารดาชื่อ พระนางสาครพราหมณี พระชนมายุพิธี คืออายุของพระพุทธเจ้านั้น ยืนได้ ๒ หมื่นปีเป็นกำหนด อันว่าพระกัสสปสุคตได้ตรัสในโลกนี้ก็เป็นมหายศอันยิ่งใหญ่แก่เวไนยสรรพสัตว์ทั้งหลาย อันได้บังเกิดในศาสนาของพระองค์ *ครั้นจุติทำลายขันธ์จากชาตินั้นแล้วก็ได้ไปบังเกิดในสวรรค์ประมาณได้สองส่วน ไปตกนรกเสียส่วนหนึ่งเพราะเป็นคนใจบาปหยาบช้ามิได้ฟังพระธรรมเทศนา มิสวดมนต์ภาวนาแลมิได้รักษาศีลไว้เป็นที่พึ่งให้รุ่งเรืองสุกใส* ส่วนพระบวรกายของพระองค์สูงได้ ๒๐ ศอก เสด็จออกไปตรัสยังต้นไทร เป็นไม้ศรีมหาโพธิ์ แล้วพระองค์ก็เสด็จไปเที่ยวโปรดสัตว์ตามพุทธประเพณีตลอดพระชนมายุกาลแล้วก็เสด็จดับขันธ์เข้าสู่พระนิพพานในระหว่างพุทธกาลนั้นแผ่นดินก็งอกสูงขึ้นได้โยชน์หนึ่ง คือ ๘ พันวาเป็นกำหนด ฯ...”

พระสมณโคตโม

“**...ลำดับนั้น** จึงมีองค์พระสุคตโลกุตมาจารย์ เสด็จจุติจากดุสิตสถานเทวพิภพ ทรงพระนามปรารภชื่อว่า **สิริศากยมุนีโคดม** เป็นบรมศาสดาจารย์ของเราทั้งหลาย พระองค์ลงมาบังเกิดในเมืองกบิลพัสดุ์มหานคร

พระบิดรของพระองค์ทรงพระนามกร พระเจ้ากรุงศิริสุทโธทนะมหาราช พระชนกชนนีนารถ ทรงพระนาม พระศิริมหามายาราชเทวี พระชนมายุพิธี คืออายุของพระองค์นั้นได้ ๘๐ ปี อันว่าพระพุทธเจ้าสมณโคดม บรมครูของเราทุกวันนี้ เมื่อพระองค์ได้ตรัสแล้ว ก็เป็นมหายศอันยิ่งใหญ่ไพศาลแก่เราท่านทั้งหลายอันเกิดมาในพระบวรศาสนา *ครั้นจุติจากอาตมาภาพแล้ว ก็ได้ไปบังเกิดในสวรรค์ ประมาณส่วนหนึ่ง ที่ไปตกอบายเสีย ๓ ส่วน เพราะเป็นคนใจบาปหยาบช้าลามกในศาสนา แลไม่รู้จักรักษาศีลภาวนาให้รุ่งเรืองผ่องใส* พระบวรกายของพระองค์สูง ๘ ศอก เสด็จออกไปตรัสยังควงไม้โพธิ์พฤกษ์ เป็นต้นไม้ศรีมหาโพธิ์ ครั้นแล้วพระองค์ก็เสด็จไปเที่ยวโปรดสัตว์ตามเยี่ยงอย่างพระพุทธประเพณี พอพระชนม์ได้ ๘๐ ปี ก็เสด็จดับขันธ์เข้าสู่พระอมตมหานฤพาน ณ ท่ามกลางระหว่างนางรังทั้งคู่ ในศาลวโนทยานใกล้เมืองกุสินาราราชธานี ในปีมะเส็งเพ็ญเดือน ๖ วันอังคาร ยามอังคารเวลาปัจจุสมัย ใกล้รุ่งราตรี **สมเด็จพระชินศรีจึงมีพระพุทธฎีกา ตรัสแก่พระอานนท์กับสาวกทั้งหลายเป็นพระพุทธทำนายไว้ให้ปรากฏไปภายหน้าว่า...ตถาคตทรงอนุญาตไว้พระศาสนาได้ ๕,๐๐๐ ปี แต่เมื่อล่วงไป ๕๐๐ ปีแล้ว ก็จะไม่มีนางภิกษุณี ครั้นล่วงไปได้ ๑,๐๐๐ ปี ก็จะไม่มีพระอรหันต์ เหาะเหินเดินอากาศได้ ล่วงไป ๒,๐๐๐ ปี ก็จะไม่มีนักปราชญ์เรียนพระไตรปิฎกจนจบ ครั้นล่วงได้ ๓,๐๐๐ ปี ไม่มีพระสงฆ์เป็นคณะปรกมามั่วสุมประชุมทำอุโบสถครั้นล่วงไปได้ ๔,๐๐๐ ปี จะหาพระสงฆ์ที่ทรงไตรจีวรก็มิได้มี เมื่อล่วงไปถึง ๕,๐๐๐ ปี ก็จะมีแต่ผ้าเหลืองน้อยห้อยหูแลผูกพันคอ ก็เรียกว่าสงฆ์ อันว่าศาสนาขององค์สมเด็จพระพุทธเจ้าของเราก็จะอันตรธานสูญสิ้นเพียงนี้** อนึ่ง เมื่อจะพรรณนาเดือนก็ได้ ๖ หมื่นเดือนมากครามครัน ถ้าจะพรรณนาวันก็ได้ล้านโกฏิ ๘ แสนเป็นกำหนด จะนับก็ได้สองหมื่นอุโบสถ ถ้ากำหนดฤดูกาล ก็ได้ถึงหมื่น ๑ กับ ๕,๐๐๐ ฤดู อันว่าศาสนาของพระสัพพัญญูก็มิได้เคลื่อนคลาด พระพุทธศักราชศาสนา

ฝ่ายว่าพระสารีริกธาตุเรี่ยรายอยู่ทั่วจักรวาล จะมามั่วสุมประชุมกันเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ สถานโพธิ์บัลลังก์ แล้วก็เที่ยวตรัสพระสัทธรรมเทศนาโปรดสัตว์อยู่ถ้วนกำหนด ๗ วัน ๗ คืน แล้วก็เข้าสู่พระปรินิพพาน พระศาสนาก็อันตรธานสูญแต่นั้นมา ต่อเมื่อมหาปฐพีนี้สูงโยชน์หนึ่งคือ ๘,๐๐๐ วาแล้ว ฯ...”

พระเมตเตยโย

“...**ลำดับนั้น** จึงมีพระพุทธเจ้าอีกองค์ ๑ ทรงพระนามชื่อว่า**พระศรีอาริยเมตไตรย์**เสด็จลงมาแต่ดุสิตสวรรค์ ลงมาบังเกิดในเมืองเกตุวะดีศรีมหานคร พระบิดรทรงพระนามชื่อว่าสุพรหมพราหมณ์พระมารดาชื่อว่าพรหมวดีพราหมณี พระชนมายุพิธี คือ อายุของพระองค์ได้ ๘ หมื่นปี อันว่าพระศรีอาริยเมตไตรย์นี้ เมื่อได้ตรัสในโลกนี้แล้วก็เป็นมหายศอันใหญ่ยิ่งแก่ชนทั้งหลาย อันได้บังเกิดในศาสนาของพระองค์ *ครั้นจุติจากมนุษย์โลกนั้นแล้ว ก็ได้ไปบังเกิดในสวรรค์สุคติทั้งสิ้น เพราะเหตุว่า เขาได้กระทำบุญให้ทาน ได้สดับตรับฟังพระธรรมเทศนา เขาได้สวดมนต์ภาวนา ได้รักษาศีลเป็นนิจนิรันดร์ให้รุ่งเรืองสุกใสในศาสนาของพระองค์* อนึ่ง คณนาพระบวรกายสูงได้ ๘๐ ศอก เสด็จออกไปตรัสยังควงไม้กากะทิงอันสูงตั้งแต่พื้นแผ่นดินขึ้นไปได้ ๑๒๘ ศอก มีกิ่งงอกเป็นปัญจสาขา ๕ กิ่งๆ หนึ่งยาวได้ ๑๒๘ ศอก มีใบฤดูดอกออกเป็นกงจักร เกสรหล่นเดียรดาษวันละ ๕ ทะนานมีกลิ่นรสหอมหวานมิรู้วายด้วยเดชบารมีพระบรมโพธิ์สัตว์ เมื่อยังมิได้ตรัสเป็นพระพุทธเจ้านั้น พระองค์เสวยรมย์ชมสมบัติอยู่ในคฤหัสถ์เพศได้ ๔ หมื่นปี มีพระอัครมเหสีเอกชื่อว่าพระจันทมุขีเป็นประธานแก่นางนักสนมนารีทั้งหลาย ๗ แสน เป็นบริวาร โฉมพระจันทมุขีนั้นเป็นที่แสนเสน่ห์แห่งพระบรมโพธิสัตว์เป็นที่สุดจึงมีพระราชบุตรพระองค์ ๑ ทรงพระนามว่าพราหมณ์วัฒนะกุมารแล้ว

พระองค์ทรงพิจารณาเห็นพระอนิจจัง พระทุกขัง พระอนัตตา จึงเห็นเวทนาในสงสาร พระองค์จึงทรงสละเมียในเที่ยงคืนสงัด ตรัสเรียกให้ผูกม้าแก้ว แล้วพระองค์ก็เสด็จขึ้นหลังม้าแก้วอัศดร ออกจากนครไปยังแม่น้ำอโณดาษมหานที ฝ่ายพระนางจันทมุขีเทวีได้เอาข้าวมธุปายาศใส่ถาดยกออกไปถวายแก่พระพุทธองค์ๆ ก็ทรงฉันแล้ว ก็เสด็จขึ้นนั่งเหนือรัตนบัลลังก์อาสน์ พระองค์ก็อธิษฐานสุวรรณถาดทองให้ลอยขึ้นเหนือน้ำได้ ๔๐ ศอก ถาดนั้นก็กลับกลอกฉวัดเฉวียนอยู่ไปมา ถาดนั้นก็ดังเสียงตะละหนึ่งฟ้าร้อง อันว่าฝูงเทพยดาทั้งหลายก็อัศจรรย์หวั่นไหวอยู่ไปมา ทั้งนางพระธรณีคงคาก็มาตีฆ้องร้องป่าวอยู่ไปมา ทั้งเขาพระสุเมรุภูผา ก็มาเอนอ่อนระทวยทอดท้าวพระยานิกรทั้งหมดก็เอาดอกไม้ชูสลอนอยู่เฉิดฉันฉาย ย่อมเรี่ยรายถวายแล้วก็บูชา ฝูงสัตว์ฝูงคนก็เกลื่อนกลาดอยู่ไปมา เทวดาทั้งหลายก็พากันโปรยปรายเงินทองเป็นข้าวตอกดอกไม้ บางหมู่ก็ยกมือไหว้แล้วก็บูชา แล้วพากันชื่นชมพระบรมโพธิสมภาร ทั้งพระอินทร์ พระพรหม พระยม พระกาฬ นกหกทั้งหลายก็มาร่ำร้อง ถวายเสียงอยู่บนอากาศ บางหมู่ก็บินโผนผาดไปจับยอดเขา บางหมู่นั้นเล่าจับฝั่งคงคา ฝูงสัตว์ทั้งหลายมากมายนักหนา ชักชวนกันมาชมโพธิสมภาร เมื่อพระบรมโพธิสัตว์ๆ ได้ตรัสข้ามพ้นจากสงสาร ได้ตรัสแล้วมินาน เดชะบารมีสัจจาธิษฐาน ถาดนั้นก็ลอยขึ้นเหนือน้ำตามธรรมเนียมพระพุทธเจ้ามาสร้างโพธิสมภารแต่ก่อนมาทุกๆ พระองค์ ถาดนั้นก็ลอยล่มจมลงไปยังเมืองพระยานาคพิภพ ท้าวเธอจึงยกเอาถาดพระกุกกุสันโธขึ้นไว้แล้ว เธอจึงยกเอาถาดพระพุทธโกนาคมขึ้นไว้อีกเล่า เธอจึงยกเอาถาดพระพุทธกัสสปขึ้นไว้อีกเล่าเธอจึงยกเอาถาดพระศิริสากยะมุนีโคดมขึ้นอีกเล่า ถาดทั้งสี่นั้นกระทบกันได้ยินลงไปถึงเมืองพระยานาคราชๆ เธอจึงตื่นขึ้นจากหลับแล้วออกอุทานว่า โอ เมื่อวานนี้ ได้ตรัสองค์หนึ่งแล้ว มาวันนี้ก็ได้ตรัสอีกองค์หนึ่งเล่า โอโลเกนโต ก็เล็งแลดูถาดทั้ง ๔ ก็ซ้อนอยู่เหนือถาดพระ

ศรีอาริยเมตไตรย์ เทวดาทั้งหลายเอาข้าวตอกดอกไม้มาถวายบูชา พระพุทธเจ้าก็ตรัสพระธรรมเทศนา แลบุคคลผู้ใดได้เล่าเรียนเขียนอ่านในพระพุทธศาสนาของสมเด็จพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ก็จะได้อานิสงส์ส่งให้ผู้นั้นได้บรรลุแก่โสดา ผู้ใดได้ก่อกรรมกระทำมาตั้งแต่น้อยจนใหญ่ก็จะหายหมดสิ้น ครั้นจุติจากมนุษย์โลกแดนดินก็จะได้ไปสู่บนชั้นดุสิตสวรรค์เป็นเที่ยงแท้ ถ้าแลบุคคลผู้ใด ได้กำลังอำนาจแห่งศีลนี้ประมาณได้หมื่นโยชน์ก็ดี ศีลนี้ก็ย่อมหอมไปตามลมถึงที่จะแกล้วกล้าจึงบ่ายหน้าพากายหลีกลัดออกจากวัฏฏสงสาร ในกาลหนึ่งแล ศีลนั้นก็ย่อมหอมฟุ้งขจรย่อมหอมชื่นทวนลมขึ้นไป ศีลหนึ่งเล่าไซร้ ศีลนั้นก็ย่อมหอมฟุ้ง อุตสาหะสมาทาน ศีล ๕ ประการ ศีล ๘ ประการ ใต้ลมเหนือลม ตลอดแล่นถึงแดนมนุษย์ พรหมต่างๆ นานา ก็จะบ่ายหน้าเข้าสู่นัคเรศประเทศเมืองแก้วกล่าวแล้วคือพระนฤพาน ฯ...”

หมายเหตุ :

เรื่องเกี่ยวกับความสูงใหญ่ของพระบวรกายและพระชนมายุของพระพุทธเจ้าที่แตกต่างกันนั้นเป็นเรื่องละเอียดอ่อน แต่สรุปแล้วอยู่ในเรื่อง “กฎของกรรม”

❀ ❀❀❀ ❀

คนกินสัตว์สัตว์กินพืชยืดชีวิต
พืชมีสิทธิ์กินดินสิ้นสงสัย
วัฏจักรเวียนมาน่าสนใจ
ผลสุดท้ายพื้นดินก็กินคน

มงคล ๓๘ ประการ

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ครั้นนั้นแล เมื่อปฐมยามล่วงไปแล้ว เทวดาตนหนึ่งมีรัศมีอันงดงามยิ่ง ทำพระวิหารเชตวันทั้งสิ้นให้สว่างไสว เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายบังคมแล้วยืนอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยคาถาว่า...

"เทวดาและมนุษย์เป็นอันมากผู้หวังความสวัสดีได้พากันคิดมงคลทั้งหลาย ขอพระองค์ได้โปรดตรัสอุดมมงคล"

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสพระคาถาตอบว่า....

การไม่คบคนพาล ๑ การคบบัณฑิต ๑ การบูชาบุคคลที่ควรบูชา ๑ นี้เป็นอุดมมงคล

การอยู่ในประเทศอันสมควร ๑ ความเป็นผู้มีบุญอันทำไว้แล้วในกาลก่อน ๑ การตั้งตนไว้ชอบ ๑ นี้เป็นอุดมมงคล

ความเป็นพหูสูต (สดับฟังดี) ๑ ศิลปะ ๑ วินัยที่ศึกษาดีแล้ว ๑ วาจาสุภาษิต ๑ นี้เป็นอุดมมงคล

การบำรุงมารดา ๑ การบำรุงบิดา ๑ การสงเคราะห์บุตรภรรยา ๑ การงานอันไม่อากูล (ไม่เกียจคร้านย่อหย่อน) ๑ นี้เป็นอุดมมงคล

ทาน ๑ การประพฤติธรรม ๑ การสงเคราะห์ญาติ ๑ การงานอันไม่มีโทษ ๑ นี้เป็นอุดมมงคล

การงดเว้นจากบาป ๑ ความสำรวมจากการดื่มน้ำเมา ๑ ความไม่

ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย ๑ นี้เป็นอุดมมงคล

ความเคารพ ๑ ความประพฤติถ่อมตน ๑ ความสันโดษ ๑ ความกตัญญู ๑ การฟังธรรมตามกาล ๑ นี้เป็นอุดมมงคล

ความอดทน ๑ ความเป็นผู้ว่าง่าย ๑ การได้เห็นสมณะทั้งหลาย ๑ การสนทนาธรรมตามกาล ๑ นี้เป็นอุดมมงคล

ความเพียร ๑ พรหมจรรย์ ๑ การเห็นอริยสัจ ๑ การกระทำนิพพานให้แจ้ง ๑ นี้เป็นอุดมมงคล

ความที่จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ๑ จิตไม่เศร้าโศก ๑ จิตปราศจากธุลี ๑ จิตเกษม ๑ นี้เป็นอุดมมงคล

...เทวดา และ มนุษย์ทั้งหลาย ทำมงคลเช่นนี้แล้ว เป็นผู้ไม่ปราชัยในข้าศึกทุกหมู่เหล่า ย่อมถึงความสวัสดี ในที่ทุกสถาน นี้เป็นอุดมมงคลของเทวดาและมนุษย์เหล่านั้น...

จบมงคลสูตร

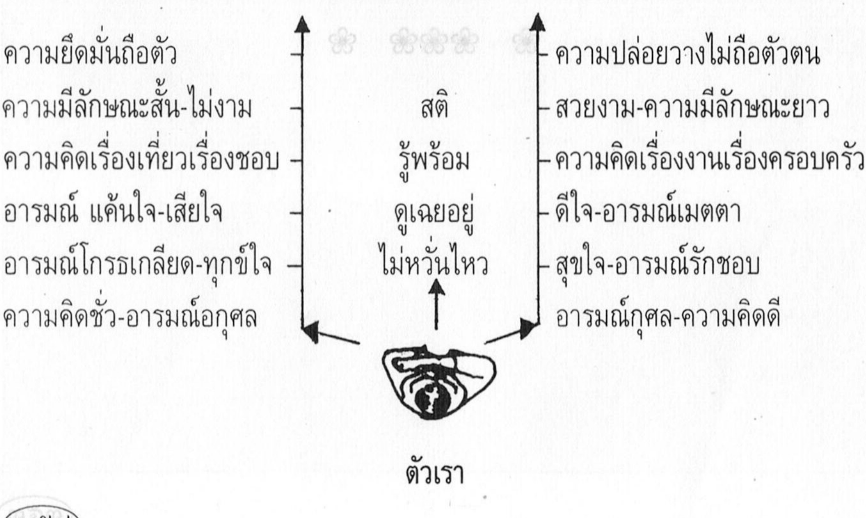
❀ ❀❀❀ ❀

"ผู้ฟุ้งซ่าน...ฟังทางนี้"

หลวงปู่ครูบาอาจารย์ท่านมีความเห็นใจผู้ฟุ้งซ่าน หาความสงบไม่เคยเจอ *หลับตาทำสมาธิก็ไม่ได้* หงุดหงิดรำคาญใจ ทำไม่ได้สักที พุทโธ...ยุบหนอ...สัมมาอะระหังก็แล้ว มันก็ยังคิดโน่นคิดนี่อยู่ดี ไม่รู้จะทำอย่างไรดี...! ท่านแนะว่าให้เลิกทำ...! แต่.........

ให้ลืมตา...นั่งดูความคิด นั่งดูอารมณ์ ไม่ต้องท่องคำอะไรทั้งสิ้น ....ให้นั่งดูจิตว่ามันคิดเรื่องอะไรก็แล้วแต่...นั่งดูมันไปเรื่อย....คิดเรื่องชั่วก็รู้อยู่ดูเฉยๆ แล้วแยกไปไว้ทางซ้าย...คิดเรื่องดี ก็รู้อยู่ดูเฉยๆ แล้วแยกไปไว้ทางขวา...ตัวเราอยู่ตรงกลาง มีสติรู้อยู่ดูเฉยๆ ดูว่ามันจะคิดอะไรต่อ...ตามดูมันไปเพลินๆ

ตัวอย่าง : ดูจากล่างขึ้นบน แล้วแยกซ้าย-ขวา ตัวเราอยู่กลาง สมมติให้เป็นเส้นตรง ๓ เส้น ออกจากตัวเราพุ่งไปข้างหน้า ดังนี้:-



ลักษณะของอารมณ์หรือความคิดที่ผ่านเข้ามาในจิตจะมีลักษณะเกิดขึ้น...ดับไปๆๆ สติเรารู้เฉยอยู่ในจิต ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์หรือความคิดนั้นๆ...ปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไป สติจะว่องไวมีกำลังมากขึ้น ความรู้จะเกิด ปัญญาจะเกิด จะรู้ว่าอารมณ์ความคิดนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา จะมีความสงบใจ เย็นใจมากขึ้น จะเบิกบานอย่างมีสติพร้อมบริบูรณ์...ฯลฯ

❀ ❀❀❀ ❀



พระพุทธองค์ทรงช่วยมิได้ดอก แต่ทรงบอกสู่ทางวางไว้ให้
เราต้องขยันปฏิบัติขัดเกลาไป จึงจะได้พ้นทุกข์สุขถาวร

สิ่งอัศจรรย์

เรื่องนี้เป็นเรื่องเล่าขานกันมาจากครูบาอาจารย์รุ่นแรกๆ เล่าสืบต่อกันมาจนถึงรุ่นหลังๆ เรื่องมีอยู่ว่าในสมัยก่อนๆ นั้น พระสงฆ์ที่ออกบวชท่านปฏิบัติกันแบบเอาเป็นเอาตาย...คือตายไม่ว่า...ขอเพียงให้รู้แจ้งเห็นจริง ทำได้จริง มีผลจริง...จากนั้นก็จะนำวิชาความรู้พิเศษที่มีอยู่มาแสดงเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กัน จะมีทั้งพระไทย พระลาว พระพม่าฯ เป็นต้น

เรื่องเล่านี้รายละเอียดอาจขาดหายไปบ้าง แต่หลักๆ ยังอยู่...คือมีพระลาวรูปหนึ่งได้ศึกษาปฏิบัติกรรมฐานอย่างถวายชีวิต จนได้ฌานสมาบัติขั้นสูง สามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ทำตัวลอยได้ เดินบนน้ำได้ ฯลฯ จึงนำมาแสดงให้พระไทย ซึ่งเป็นเพื่อสหธรรมมิกได้เห็นว่าสามารถทำได้จริง ...แล้วถามว่า ***"...น่าอัศจรรย์ไหม...?"*** ...พระไทยพิจารณาดูครู่หนึ่ง แล้วตอบว่า...สิ่งที่ท่านแสดงให้ดูนั้นนับว่าอัศจรรย์ทีเดียว...แต่ผม (พระไทย) มีสิ่งที่อัศจรรย์กว่า...!สิ่งอัศจรรย์นั้นคือ...***"ทำไมคนเราต้องเกิดมา...ทำไมต้องแก่...ทำไมต้องเจ็บ...ต้องตาย...ทำไมต้องหิว...ทำไมต้องถ่ายปัสสาวะ-อุจจาระ...ทำไม...!?"***

พระลาวยืนฟังด้วยความงุนงง ฟังจบก็ยืนนิ่ง...ใคร่ครวญอยู่ครู่หนึ่ง จึงเดินแยกกลับไปฝั่งลาวเพื่อค้นหาสิ่งอัศจรรย์นี้ ....จนในที่สุดก็ละฌานโลกีย์มุ่งสู่โลกุตรธรรมตามรอยพระบาทขององค์สมเด็จพระประทีปแก้ว

เรื่องนี้พระเถระผู้ใหญ่ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องสมาธิกรรมฐานวิปัสสนาล้วนแต่ทรงเน้นย้ำว่า... ...สิ่งอัศจรรย์ทั้งหลายเป็นเพียงทางผ่าน ถ้ายึดมั่นไว้จะกลายเป็นดอกไม้พญามาร และทรงกำชับว่า... ***"อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ....จะทำให้หนทางสู่ความสงบสุขที่แท้จริง...ยืดไกลออกไป"***

ศีล ๕.....เคล็ดลับ ๓ ข้อ

ศีล ๕ เป็นศีลปกติพื้นฐานสำคัญของความเป็นมนุษย์ ส่วนศีลที่แตกออกไปจนถึง ๒๒๗ ข้อ เป็นการบัญญัติเพื่อความเป็นระเบียบ เป็นวินัย เป็นความพร้อมเพรียงในคณะสงฆ์ แต่หลักจริงๆ คือ ศีล ๕ ....เป็นศีลที่ทำให้สังคมสงบสุข ปิดกั้นภัยเวรแก่ผู้รักษาศีล....ที่พวกเรารู้สึกว่ารักษายากขัดกับชีวิตประจำวัน นั่นเป็นเพราะตาใจของเรามันบอดแสง หรือเจ้ากรรมนายเวรมาบังจิตบังใจเรา ไม่ยอมให้ลุถึงซึ่งความดี...หลายคนกว่าจะถึงดีมีสุข เจ้ากรรมนายเวรเคยดลจิตให้คิดผิด พูดผิด ทำก็ผิด ต้องตกระกำลำบากมามาก เหตุเพราะเราทำเขาไว้นี่ เขาจองเวรเราก็ลำบาก จะรักษาศีล ๕ ให้ถึงความดี ก็ทำไม่ได้สักที กาย วาจา ใจ ก็เลยไม่ปกติ ยังเกลือกกลั้วกับภัยเวร จึงเป็นทุกข์ร่ำไป...เมื่อศีล ๕ ไม่ครบ ภูมิจิตก็ต่ำกว่าความเป็นมนุษย์ หากโชคดีตกบันไดตายในขณะจิตนั้น ก็จะไปเกิดในภูมิที่ต่ำกว่ามนุษย์ คือ มีหวังได้ไปเห่าหอนหรือร้องโหยหวลตามวัดแน่ๆ จึงไม่ควรประมาท...ครูบาอาจารย์จึงแนะนำเคล็ดลับ ๓ ข้อ เพื่อเลี่ยงอบายภูมิต่างๆ ดังนี้...

๑. รักและเคารพบูชาคุณ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ผู้ทรงคุณงามความดีถึงพร้อม...*ระลึกรักษาไว้เป็นอารมณ์อยู่เสมอๆ จนรู้สึกลึกซึ้งในพระคุณของท่าน*

๒. *ระลึกอยู่เสมอๆ ว่า...ร่างกายคนและสัตว์สกปรกพอๆ กัน ต้องตายเหมือนกันทั้งหมด...ร่างกายเป็นที่อาศัยของเราชั่วคราวเท่านั้น !* อย่าหลงใหลรูปกายนี้

๓. *เจริญพรหมวิหาร ๔ มีเมตตา...ฯ เป็นอารมณ์เย็นอยู่เสมอ* และพยายาม*รักษาศีล ๕* ให้ครบสมบูรณ์ *ตั้งจิตตรงเฉพาะพระนิพพานที่เดียว*

"เคล็ดลับ ๓ ข้อนี้....ท่านให้รักษาไว้จนกว่าชีวิตจะหาไม่..."

บำรุงศาสนา
"เพื่อเรา...เพื่อลูก-เพื่อลูก...เพื่อเรา"

หากเราอยากให้มีพระสงฆ์ดีๆ อยู่สืบอายุพุทธศาสนาเพื่อเป็นที่พึ่งแก่ตัวเราและรุ่นลูกหลาน...เราต้องบำรุงในสิ่งที่ควร คือ ปัจจัย ๔...อาหารใส่บาตร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัย, ยารักษาโรค ซึ่งทั้ง ๔ อย่างต้องสมดุลพอดีกันไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป จึงจะเกิด **"สัปปายะ"** คือสะดวกสบายพอดีตามอัตภาพของสมณะ จะได้มีกำลังในการศึกษาปฏิบัติธรรม เพื่อขัดเกลากิเลสออกจากจิตใจ

หน้าที่ของชาวพุทธที่ดี จึงต้องบำรุงพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีตามพระวินัยสำรวมไม่คลุกคลีกับกิเลส ไม่สะสมเกินพอดี...อย่างไรก็ตามในส่วนของชาวบ้านก็ไม่ควรเอากิเลสของตัวเองไปใส่ให้พระท่าน เช่น อยากเอาหนังจอ...การละเล่นดนตรีต่างๆ ฯลฯ เข้าไปแสดงในวัด, อยากให้ดูดวง ดูโน่น ดูนี่ จนเกินพอดี...ท่านก็เลยลืมดูจิตใจของท่านเอง...ก็พัง นี่เพราะตามใจกิเลสชาวบ้านอย่างเราแท้ๆ....

ฉะนั้น จะทำอะไรก็ขอให้ใช้ **"ปัญญา"** พิจารณาควบคู่กันไปกับ **"ศรัทธา"** ให้พอดีกัน เช่น จะบวชลูกชายให้เข้าไปศึกษาธรรมะจะได้เป็นคนดีมีความรู้มีปัญญา พ่อแม่ก็ดีใจจนเกินเหตุ เอาใจกิเลสตัวเอง จัดเลี้ยง, เล่นดนตรี แถมมีหางเครื่องสาวๆ มาเต้นหรูหรา...พ่อนาคก็เลยได้อานิสงส์พกกิเลสเข้าโบสถ์ซะมากมาย สึกออกมาก็กลายเป็นทิดนักเที่ยว ล้างผลาญมากกว่าเดิม...ต้นแย่ปลายก็เสีย....!

ถ้าไม่รู้ว่าจะใช้จ่ายเงินเลี้ยงญาติพี่น้องยังไงดี ก็ขอแนะให้ใช้เงินนั้นพิมพ์หนังสือธรรมะอะไรก็ได้แจกให้ทั่วตระกูล ทั่วหมู่บ้าน ทั่วตำบลอำเภอไปเลย แล้วจะรู้ว่าอานิสงส์ต่างกันแยะ....**ราวฟ้ากับดินทีเดียว**...มีเงินเยอะก็พิมพ์เยอะๆ...ยศใหญ่ๆ ก็พิมพ์เล่มใหญ่ๆ ให้ลูกๆ ภูมิใจปลื้มใจ...ทำเพื่อลูกอย่างนี้ดีมั้ย ? แล้วถ้าลูกดีใครล่ะสบาย...ก็เรานะแหละสบาย...หายห่วง...

การเลือกคบคน

หลวงปู่สอนว่า....เรื่องราวและคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น หากท่านใดยังสงสัยว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อดี...**ขอให้เชื่อเอาไว้ก่อน** (ไม่เสียหายอะไร) ที่ให้เชื่อไว้ก่อน เพราะพระองค์ท่านเอาประสบการณ์ของท่านเองมาเล่าให้ฟังว่า...นรกเร่าร้อน ท่านก็เคยตกมาแล้ว สวรรค์และพรหมสุขสบายอย่างไร ท่านก็เคยเสวยสุขนั้นมาแล้ว...สาเหตุจากบาปบุญหรือฌานท่านก็บอกเราแล้ว...ท่านตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็ทรงเมตตานำธรรมะมาบอกเราแล้ว...ฉะนั้นให้เชื่อเอาไว้ก่อน **อย่าเพิ่งปฏิเสธ หากเรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริง**

อย่างเรื่องมงคล ๓๘ ประการ ก็ขอให้เชื่อเถอะว่าพระองค์ท่านวางหลักไว้ถูกจริงๆ คือ ข้อแรกการไม่คบคนพาล ข้อสองการคบคนดี (การเลือกคบคน)...หากเราหลงผิดไปคบคนชั่วเข้า ชีวิตทั้งชีวิตก็ย่อมอับปาง มีแต่ทุกข์ภัยเดือดร้อนมาสู่ตนเองรวมถึงครอบครัวด้วย ส่วนมากเพราะประมาทไปคบคนชั่วเข้า แรกๆ ก็ยังไม่เป็นไร แต่คบกันนานๆ ไปได้ยินได้เห็นบ่อยๆ จนชิน ความรังเกียจเลยลดน้อยลง จนไม่รังเกียจ ฉะนั้น จงเลือกคบแต่คนดีจะได้ชินกับความดีที่ได้ยิน ได้ฟัง ได้รู้เห็นแต่สิ่งที่เป็นมงคล ชีวิตก็จะก้าวหน้าไปในทางที่ถูกต้อง ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น

ที่สำคัญ ควรจะดูที่ตัวเราก่อนว่าเป็นคนดีหรือคนชั่ว ? ถ้าเป็นคนชั่ว...คนชั่วก็อยากเข้ามาคบหาด้วย จะซ้ำร้ายเป็นหลายเท่า!

ข้อคิดฝากไว้ การลบหลู่คนดี รังแกคนดีนั้นมีโทษอยู่อย่าลืมว่าผีสางเทวดาก็มีจิตใจ พระจี้กงกล่าวว่าสวรรค์อยู่เหนือศีรษะเพียง ๓ ฟุต ...อย่างเช่นเราเคารพบูชาพระอริยสงฆ์องค์หนึ่ง หากมีคนมากล่าวด่าว่าร้าย

ท่านมากๆ เราคงจะคิดที่จะดักตีหัวสั่งสอนบ้าง...ผีสางเทวดาก็เช่นเดียวกัน....

❀ ❀❀❀ ❀

"...ชั่วชีวิตคนเรา พบคนมากหน้าหลายตา...แต่อาจมีเพียงหนึ่งหรือสองคนที่จะประทับไว้ในใจเราตลอดกาล...."



"ผู้ที่มีจิตบริสุทธิ์งดงาม เป็นคนดี มีพระพุทธองค์และพระธรรมประทับอยู่ในดวงใจ.....ผู้นั้นย่อมประทับอยู่ในใจของผู้คนตลอดไป...."

การแก้ปัญหา “เรียกสติ”

อาจารย์เฒ่าเล่าว่า...ขึ้นชื่อว่าคนแล้ว มีแต่เรื่องยุ่ง ที่ยุ่งเพราะมันมี **“ปัญหา”** ที่มีปัญหาก็เพราะมันมี **“ตัณหา”** คนศึกษาธรรมะมักไม่ค่อยมีปัญหา แต่บ่อยครั้งต้องคอยเข้าไปแก้ปัญหาให้ผู้อื่น จึงต้องมี **“สัมมาทิฐิ”** ความเห็นชอบเป็นตัวนำ คือ **“หาสาเหตุให้พบก่อน”** แล้วจึงค่อยแก้ ไม่เช่นนั้นบางทียิ่งแก้มันจะยิ่งยุ่งไปกันใหญ่ เลยต้องไปพึ่งผีสางเทวดา เจ้าพ่อเจ้าแม่ ทำพิธีแก้กันวุ่นวายเสียเงินทองโดยใช่เหตุ ถูกหลอกลวงก็เยอะแยะ...แย่ (ซวย) ซ้ำสอง!

คนที่มีปัญหากลุ้มใจคิดไม่ตกจะกินยาตาย ผูกคอตาย เป็นเพราะ **“ขาดสติ”** อารมณ์จึงครอบงำจิตให้คิดผิด ต้องแก้ด้วย **“พุทธวิธี”** เป็นอันดับแรกก็คือการ **“เรียกสติ”** กลับคืนมาก่อน เมื่อเริ่มมีสติมันจึงจะคุยกันรู้เรื่องหาสาเหตุได้ถูก จึงแก้ตกได้

“พุทธวิธี” สำหรับพระในนิกายเซ็นหรือเต๋ามัก **“เรียกสติ”** ลูกศิษย์ที่นั่งเหม่อตามอารมณ์ด้วยการตบหลัง ตบขาแรงๆ ให้สะดุ้งตื่นจากอารมณ์...สติก็โผล่! คนอกหักบ่นเพ้อรำไรในความรักที่มีต่อคนรักมากมาย อาจเรียกสติด้วยการถาม-ย้อนถาม เช่น...*เธอรักและทำดีกับเขามากใช่ไหม? (...ใช่...) เธอคบเขามา ๕-๖ ปีใช่ไหม? (...ใช่...) แล้วเธอคบพ่อแม่ของเธอมายี่สิบกว่าปีแล้ว...เคยรักและทำดีขนาดนี้ให้ท่านบ้างหรือยังล่ะ ? (...งง...)* สติเริ่มโผล่...ก็เปลี่ยนเรื่อง...ชวนคุยเรื่องพ่อแม่ซะเลย...อย่างคนจะกินยาตาย ถ้าเราพอมองหรือเดาออก เราก็แกล้งชวนคุยถกปัญหาว่า จะฆ่าตัวตายด้วยวิธีไหนดี...วิธีนี้ทรมานยังไง...ตายแล้ววิญญาณจะไปเจออะไรต่อ...เจอผี...พญายมหรือยมฑูต ? ก็ว่าไปเรื่อยๆ... เดี๋ยวเขาจะเริ่มมองว่าเราบ้า...นี่เขาเริ่มมีสติแล้ว ! บางคนคิดมาก...บ่นว่าคิดไม่ตก..ๆ..ๆ เราอาจแหย่เล่นๆ ว่า...*“ผม (กู) ว่า...คุณ (มึง) คิดจนตกเหวเลยไปแล้วล่ะ (ว่ะ) !”* แล้วเขาอาจจะย้อนด่ากลับมาว่า *“กวน...”* ...ก็ลองๆ ดูจะช่วยคนบางทีก็ต้องยอมถูกด่าหน่อยถือซะว่าสร้างบารมี..สนุกดี......พอสติมาแล้วก็คุยหาสาเหตุและทางแก้ไขกันต่อไปนะ....โชคดี..ๆ.......

การจัดสร้างพระพุทธรูป
หรือสิ่งพิมพ์อันเกี่ยวกับพระธรรมคำสอนเป็นกุศลดังนี้

❀ ❀❀❀ ❀

๑. อกุศลกรรมในอดีตชาติแต่ปางก่อน จะเปลี่ยนจากหนักเป็นเบา จากเบาเป็นสูญ

๒. สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง สรรพภยันตรายสลาย

๓. เจ้ากรรมนายเวรในอดีตชาติแต่ปางก่อน เมื่อได้รับส่วนบุญไปแล้วก็จะเลิกเว้นการจองเวร

๔. เหล่ายักษ์ผีรากษส งูพิษ เสือร้าย ไม่อาจเป็นภัย

๕. จิตใจสงบ ปวงภัยไม่เกิด ฝันร้ายไม่มี ราศีผ่องใส สุขภาพแข็งแรง กิจการงานเป็นมงคล

๖. มั่นคงในคุณธรรม ความอุดมสมบูรณ์ปรากฏ (เกินความคาดฝัน) ครอบครัวสุขสันต์ วาสนายั่งยืน

๗. คำกล่าวเป็นสัจจ์ ฟ้าดินปรานี ทวยเทพยินดี มิตรสหายปรีดา

๘. คนโง่สิ้นเขลา คนเจ็บหายได้ คนป่วยหายดี ความทุกข์หายเข็ญ สตรีจะได้เกิดเป็นชาย

๙. พ้นจากมวลอกุศล เกิดใหม่บุญเกื้อหนุน มีปัญญาเลิศล้ำ บุญกุศลเรืองรอง

๑๐. สิ่งที่สร้างจะบังเกิดเป็นกุศลจิตแก่ทุกคนที่ได้พบเห็น เป็นเนื้อนาบุญอย่างอเนกทุกชาติของผู้สร้างที่เกิดจะได้ฟังธรรมจากพระอริยเจ้า ปัญญาในธรรมแก่กล้าสามารถได้อภิญญาหก สำเร็จโพธิญาณ

การจัดสร้างพระพุทธรูปและสิ่งพิมพ์เป็นกุศลดังกล่าว ฉะนั้น ในงานวันเกิด งานมงคลต่างๆ การฉลองยศหรือตำแหน่ง การทำบุญสะเดาะเคราะห์หรือขอพร การขอขมาลาบาป ตลอดจนการอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วเป็นต้น หากได้สละทรัพย์สินเงินทองเพื่อจัดกิจการดังกล่าวด้วย ก็จะเป็นผลานิสงส์สืบต่อไป

❀ ❀❀❀ ❀

ความเห็นเรื่อง "นิพพาน"

โดย หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

คำว่า **จิตบริสุทธิ์เต็มที่** นี้เป็นธรรมทั้งดวงไปแล้วนะ หมายถึงว่า ธรรมทั้งดวงกับจิตทั้งดวงเป็นอันเดียวกันแล้ว นั่นเรียกว่าจิตกับธรรมเป็นอันเดียวกัน ถึงจุดนี้แล้วขาดสะบั้นหมด เรื่องสมมุติทั้งมวลนี้ไม่มีอะไรมาเกี่ยวข้อง เป็น**อฐานะ** คือให้เป็นไปอย่างไรอีกไม่ได้แล้ว จะบังคับให้ติดก็ไม่ติดเมื่อถึงขั้นของมันแล้ว เมื่อยังไม่ถึงขั้นบังคับให้ถอนมันก็ไม่ยอมถอน มันยึดมั่นถือมั่นของมัน พอถึงขั้นของมันแล้วมันถอนของมันเอง เมื่อถอนเต็มส่วนแล้วทีนี้จะบังคับให้ติดก็ไม่ติด เป็นหลักธรรมชาติแล้ว เรียกว่าเป็น**อฐานะ** ให้เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้แล้ว

ทีนี้เวลาถึงขั้นนั้นแล้ว นั่นละท่านเรียกว่าขั้นอัศจรรย์ อัศจรรย์โลกสมมุติเรานี้เป็นอันหนึ่งนะ ที่ว่าอัศจรรย์ของธรรมแท้จิตแท้ เรียกว่าจิตเป็นธรรม ธรรมเป็นจิต เรียกว่าธรรมธาตุก็ไม่ผิด ท่านให้ชื่อว่านิพพาน ธรรมธาตุจิตกับธรรมเป็นอันเดียวกันแล้วพระพุทธเจ้าทรงให้ชื่อว่านิพพาน จะแยกเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ คำว่านิพพานเป็นคำเดียวเท่านั้น อันไหนไม่เหมือน อันไหนไม่ถูก

พระนิพพานเป็นอัตตาหรือเป็นอนัตตา?

พระนิพพานนั้นคือพระนิพพาน นี่ตอบแล้วนะนี่นะ ท่านแสดงไว้ในธรรมว่า มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ มรรค ๔ นั้น ได้แก่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตมรรค อรหัตผล นี่เรียกว่า มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ คือพ้นจาก ๘ ภูมินี้ไปแล้วเป็นนิพพาน ๑ นิพพานมีหนึ่งเท่านั้นไม่เคย

มีสอง ไม่มีสองกับอัตตา ไม่มีสามกับอนัตตา นิพพานคือนิพพาน อัตตา อนัตตา นั้นเป็นทางเดินเพื่อพระนิพพานล้วนๆ เป็นพระนิพพานไปไม่ได้

ผู้ที่จะพิจารณาให้ถึงพระนิพพาน ต้องเดินเหยียบย่างไปในไตรลักษณ์ คือพิจารณาไปกับเรื่อง ทุกขัง เรื่อง อนิจจัง อนัตตา และอัตตา ซึ่งเป็นกองแห่งกิเลสสุมเต็มอยู่ในนั้น ให้ถอนอัตตานุทิฏฐิ คือความเห็นว่าเป็นตนเป็นตัวเหล่านี้ออกเสียได้ จิตจึงจะหลุดพ้นเป็นพระนิพพาน เพราะฉะนั้นพระนิพพานจึงเป็นพระนิพพานเท่านั้น เป็นอัตตาเป็นอนัตตาไม่ได้ เพราะอัตตากับอนัตตานั้นเป็นทางเดินเพื่อพระนิพพาน

เช่นเดียวกับเราเดินก้าวขึ้นสู่บันไดขั้นหนึ่ง ขั้นสองขึ้นไป จนกระทั่งถึงที่สุดของบันได ก้าวเข้าสู่บ้านของเรา เมื่อเข้าสู่บ้านแล้วบันไดก็เป็นบันได บ้านก็เป็นบ้าน จะให้บ้านกับบันไดมาเป็นอันเดียวกันไม่ได้ นี่คำว่าไตรลักษณ์ก็ดี อัตตาก็ดี นี่คือบันไดก้าวเข้าสู่มรรคผลนิพพาน เมื่อพ้นจากนี้ ปล่อยนี้หมดแล้วจิตก็ก้าวเข้าสู่พระนิพพาน เหมือนกับว่าเราก้าวเข้าสู่บ้านของเราหมดปัญหากับบันได บันไดจึงจะกลายเป็นบ้านไปไม่ได้ บ้านจะมากลายเป็นบันไดไปไม่ได้ บ้านต้องเป็นบ้าน บันไดต้องเป็นบันได

พระองค์แสดงไว้แล้วว่า **สุญฺญโต โลกํ อเวกฺขสฺสุ โมฆราช สทา สโต** แล้วก็ **อตฺตานุทิฏฺฐึ อูหจฺจ เอวํ มจฺจุตฺตโร สิยา เอวํ โลกํ อเวกฺขนฺตํ มจฺจุราชา น ปสฺสติ** คือ ดูก่อนโมฆราช เธอจงเป็นผู้มีสติ ดูโลกให้เห็นเป็นของว่างเปล่า ถอนอัตตานุทิฏฐิเสียได้ อัตตาฟังซิ ถอนอัตตานุทิฏฐิ อัตตานุทิฏฐิก็เป็นทางเดิน ถอนอัตตานุทิฏฐิเสียแล้วพญามัจจุราชจะติดตามเธอไม่ทันอีกแล้ว นั่นท่านให้ถอนอัตตานุทิฏฐิแล้วยังทำไมอัตตา จะมาเป็นนิพพานเสียเอง เอาพิจารณาซิ ยันกันอย่างนั้นซิ

นิพพานคือนิพพานเป็นอนัตตาได้ยังไง **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** นี้เรียกว่า**ไตรลักษณ์** เข้าใจไหม เราพิจารณาเพื่อพระนิพพาน ต้องเดิน

ไปตาม **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** เมื่อพิจารณาอันนี้รอบแล้วปล่อยๆ พอถึงขั้นอนัตตา เต็มส่วนแล้วปล่อย อนัตตา ปุ๊บถึงนิพพาน แล้วอนัตตาทำไมจะไปเป็นนิพพาน ถ้าอนัตตาเป็นนิพพาน นิพพานก็เป็นไตรลักษณ์ล่ะซีเข้าใจไหม ไม่ได้เลยนะ อัตตากับอนัตตานี้เข้าไม่ได้เลย เหมือนกับว่าเอามูตรเอาคูถไปโปะทองคำทั้งแท่ง ใครจะยันขนาดไหนก็ยัน ยันขนาดไหนก็เหมือนกับขนมูตรขนคูถเข้าไปโปะทองคำทั้งแท่งกลบหมดเลยให้มีแต่มูตรแต่คูถเต็มตัว ทองคำไม่ให้เห็นเลย นี่จะไม่ให้เห็นนิพพานเอาอัตตาเอาอนัตตาเข้าไปเป็นมูตรเป็นคูถ เข้าไปโปะเอาๆ หมดเลย

เรียนตามคัมภีร์ใบลานเราก็เรียนมาแล้ว เราถึงกล้าพูดได้ ใครจะเรียนสูงเรียนต่ำเรียนมากเรียนน้อยก็ตาม ถ้าไม่ได้ปฏิบัติแล้วก็ไม่มีความหมายอะไรเลย เรียนบาปสงสัยบาป เรียนบุญสงสัยบุญ เรียนนรกสงสัยนรก เรียนสวรรค์สงสัยสวรรค์ เรียนนิพพานสงสัยนิพพาน สุดท้ายเรียนมาเต็มหัวอกความสงสัยเต็มหัวใจ ไม่มีอะไรยึดเป็นของตัวเองได้ เพราะฉะนั้นการเรียนมากเรียนน้อยจึงถือประมาณไม่ได้นะ ถ้าไม่นำออกปฏิบัติ ถ้านำออกปฏิบัติก็เหมือนตามรอยโค โคไปไหนตามเลยก็จะถึงตัวโค นี่ก็เหมือนกัน ภาคปฏิบัติเป็นภาคตัดสินได้เลย ภาคอื่นตัดไม่ได้ความจำเป็นแนวทาง

ทีนี้การปฏิบัติ บุญมีที่ไหนไม่มีที่ไหนรู้ที่ใจ บาปมีไม่มีที่ไหนปรากฏที่ใจ เพราะใจเป็นนักรู้ ตลอดนรก สวรรค์ พรหม โลก นิพพานจ้าขึ้นที่ใจหายสงสัยหมด นี้เรียกว่ารู้จริงเห็นจริง ไม่ใช่เป็นความจำที่เรียนมาจากตำรับตำราซึ่งถกเถียงกันไม่มีวันหยุดได้เลย แต่ถ้าเข้าภาคปฏิบัติแล้วจะเจอเข้าไปโดยลำดับๆ เช่น พี่น้องทั้งหลายมาสู่สถานที่นี่ สถานที่นี่บางท่านไม่เคยเห็นก็จะคาดวาดภาพไปต่างๆ ว่า เห็นจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้พอก้าวเข้ามาสู่สถานที่นี่แล้วหายสงสัยไหม ดูซิสถานที่นี่เป็นยังไงบ้าง

นี่เราก้าวเข้าสู่มรรคสู่ผลก็เหมือนกัน สมาธิเป็นยังไง ปัญญา

เป็นยังไง วิมุตติหลุดพ้นเป็นยังไง บาป บุญ นรก สวรรค์ เป็นยังไง จะจ้าขึ้นที่หัวใจนี้แล้วหายสงสัย ไม่ต้องไปทูลถามพระพุทธเจ้าไปถามใคร เพราะเป็นของอันเดียวกัน เหมือนอย่างเรามาสู่สถานที่นี่ เป็นของอันเดียวกันคือศาลาหลังนี้ เห็นอย่างเดียวกัน รู้อย่างเดียวกัน ถามกันหาอะไร นี่เรื่องมรรคผลนิพพานก็เช่นเดียวกันนี้แหละ ไม่ต้องถามกัน

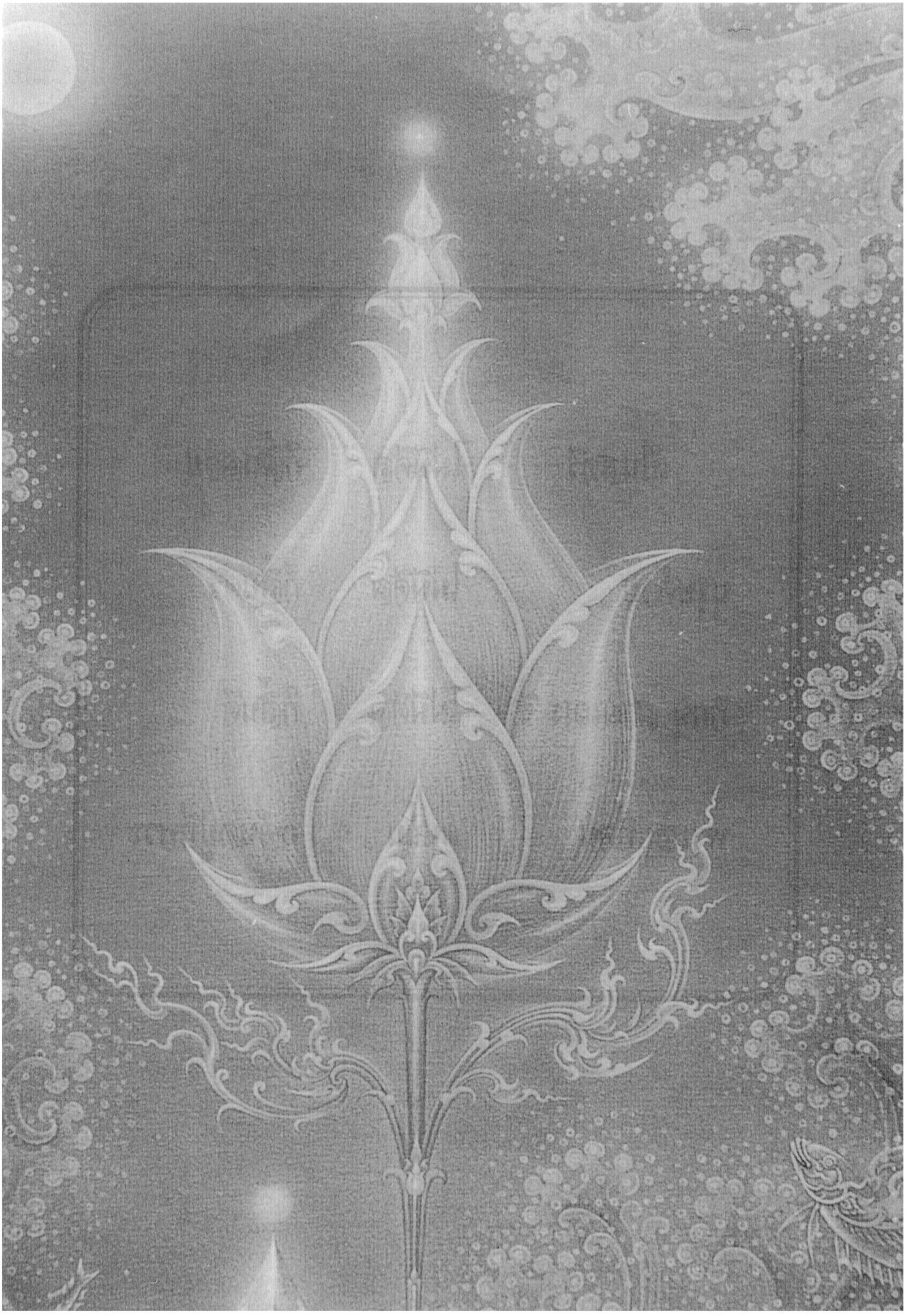


เป็นสตรี ไม่มีศีล ก็สิ้นสวย

บุรุษด้วย ไม่มีศีล ก็สิ้นศรี

ภิกษุ สามเณร ชี ไม่มีศีล ก็สิ้นดี

พระอยู่ที่คน คนนั้น กลับอยู่ที่พระ



รายชื่อผู้ร่วมบริจาคสร้างหนังสือ
อภิมหามงคลธรรม
ฝากไว้ในบวรพุทธศาสนา

คณะผู้ศรัทธา สายคุณวุฒิ

คุณพัชรินทร์	สนธิโพธิ์	
คุณวุฒิ	สนธิโพธิ์	
คุณพรวรินท์	สนธิโพธิ์	
ด.ช.ธีร์รัฐ	สนธิโพธิ์	
ด.ช.ธิติพัทธ์	สนธิโพธิ์	๕๐๐ เล่ม
ด.ช.ปาณวัสส์	สนธิโพธิ์	
คุณสวนีย์	เลิศวีรพัชร์	
คุณธนะพัฒน์	เลิศวีรพัชร์	
คุณภีมสิทธิ์	เลิศวีรพัชร์	
คุณวิเชียร	วิโรจน์วัฒนานนท์	
คุณปวีณา	วิโรจน์วัฒนานนท์	
คุณกฤษฎา	วิโรจน์วัฒนานนท์	๓๐ เล่ม
คุณวริษา	วิโรจน์วัฒนานนท์	
ด.ญ.ลลิตา	วิโรจน์วัฒนานนท์	
คุณวิเชียร	ศักดิ์ทีปกรศรี	๓๐ เล่ม
คุณประภาส	วัฒนวรางศิกูร	๓๐ เล่ม
คุณสรภิญ	ประเทืองเสถียร	๓๐ เล่ม
คุณแม่เล็ก	ลิ้มสงวน	๑๐ เล่ม
คุณวิชัย	แซ่ลี้	๒๐ เล่ม
คุณธัญญ์พิมพ์	ชัยะตังวัฒนะ	๒๐ เล่ม
คุณบุญ	ฉวีพันธ์	๖ เล่ม

คุณสนั่น	วัฒนชัยผ่องศรี	
คุณอิ่ม	วัฒนชัยผ่องศรี	๖ เล่ม
ด.ญ.กนกพร	วัฒนชัยผ่องศรี	
คุณสมชาย	แก้วรุณคำ	๕ เล่ม
คุณอรพิมล	ผิวหอม	๕ เล่ม
คุณสมัย	สุพิเพ็ชร	
ด.ช.ธนวัฒน์	สุพิเพ็ชร	๓ เล่ม
ด.ญ.ธัญหทัย	สุพิเพ็ชร	
คุณสาทิตย์	อินทรชิต และครอบครัว	๔ เล่ม
คุณทรรศนะ	อินทรชิต	
คุณเครือวัลย์	อินทรชิต	๓ เล่ม
ด.ช.กรวิชญ์	อินทรชิต	
คุณเรณู	ปัญญาพร	๒ เล่ม
คุณอรุณ	วัชรวงษ์	
คุณจารุวัฒน์	วัชรวงษ์	๔ เล่ม
ด.ญ.ปิ่น	วัชรวงษ์	
พ.ท. เลิศ	ขจรไชยวุฒิ	
คุณขวัญใจ	ขจรไชยวุฒิ	
คุณนัดดา	ขจรไชยวุฒิ	๔ เล่ม
คุณภาพตะวัน	ขจรไชยวุฒิ	
คุณสัมพันธ์	เงินจังหรีด	
คุณจันจิรา	เงินจังหรีด	
ด.ญ.วรวรรณ	เงินจังหรีด	๔ เล่ม
ด.ช.วิรพันธ์	เงินจังหรีด	
คุณมณฑา	อาจสถิตย์	๓ เล่ม
คุณจันทิมา	วิจิตรพานิชกุล	๑ เล่ม
คุณพูนทรัพย์	ปิยะอนันต์	
รศ.พญ. มานี	ปิยะอนันต์	๒,๐๐๐ บาท
คุณสถาพร	เชาวนสวัสดิ์	๒๐ เล่ม

คุณแม่เพ็ญพร	ไชยจามร	
คุณสาธิต	แสงอร่าม	
คุณกัญญนัท	แสงอร่าม	๑๐๐ เล่ม
คุณสุรโชค	แสงอร่าม	
ด.ช.ภัคพล	แสงอร่าม	
ด.ญ.ชนัญชิดา	แสงอร่าม	
คุณแม่รัญจวน	จันทร์เจริญ	
คุณสมคิด	พูลสุขศิริ	
คุณณัชชา	พูลสุขศิริ	๕๐๐ บาท
คุณทศพล	พูลสุขศิริ	
ด.ญ.ธนภรณ์	พูลสุขศิริ	
ส. เบเกอร์เฮ้าส์	โทร. ๐๒-๘๘๔๔๘๗๗, ๐๒-๘๘๔๔๕๙๗, ๐๘๙-๕๐๑๘๘๔๔, ๐๘๑-๖๒๗๓๙๖๓	
คุณสุพจน์	พิมลรัตน์ไพบูลย์	
คุณปราณี	พิมลรัตน์ไพบูลย์	
คุณอนุรักษ์	พิมลรัตน์ไพบูลย์	๕๐ เล่ม
คุณสุภาณี	พิมลรัตน์ไพบูลย์	
ด.ญ.สุสิดา	พิมลรัตน์ไพบูลย์	
คุณไซ้หงษ์	แซ่เอี้ยว	
คุณทองมา	มะธิตะโน	
คุณประมวล	มะธิตะโน	
น.ส.ลักษิกา	มะธิตะโน	๑๐ เล่ม
น.ส.วัชรา	มะธิตะโน	
คุณวัชรพัฐ	มะธิตะโน	
คุณปัทมา	กู๋เจริญ	
คุณพรศักดิ์	กู๋เจริญ	๑๐ เล่ม
ด.ช.ไตรภพ	กู๋เจริญ	
ด.ช.ปรัญญา	กู๋เจริญ	

คุณณัฐชยวัศ	ณัฐธนัญจิโรค	๔๔ เล่ม
คุณวสุ	โรจนพงษ์	
คุณผ้าง	สุจิพงศ์	
คุณผิ้ง	สุจิพงศ์	๑๐ เล่ม
คุณภวริสา	สุจิพงศ์	
พระเสนาะ	จิตธมฺโม	๕ เล่ม
คุณอรุณี	เสียงอ่อน	๕ เล่ม
คุณพรวลัย	กนกพรรณปุณยา	๙ เล่ม
คุณณรงค์ศักดิ์	ธนาวุฒิศักดิ์	๔ เล่ม
คุณเสาวณีย์	ธนาวุฒิศักดิ์	๔ เล่ม
ด.ช.ณัฐชนนท์	ธนาวุฒิศักดิ์	๔ เล่ม
คุณอรรถวิทย์	ตั้งทองกูร	
คุณพรทิพย์	ตั้งทองกูร	๕๐ เล่ม
ด.ช.พงศ์ภูเบศ	ตั้งทองกูร	
คุณสุรศักดิ์	เสียงอ่อน	
คุณบุษบง	เสียงอ่อน	๕ เล่ม
ด.ญ.นภสร	เสียงอ่อน	
คุณสมชัย	วิจิตรพนมศิลป์	๑๐ เล่ม
คุณสมบัติ	วิจิตรพนมศิลป์	
คุณบุญมี	จงวัฒนานุกูล	๕ เล่ม
คุณสมาพร	จงวัฒนานุกูล	
คุณอธิโชติ	จงวัฒนานุกูล	๕ เล่ม
คุณชัยสมพล	จงวัฒนานุกูล	
ครอบครัว (เพิ่มเติม)		๑๐ เล่ม
ครอบครัว (รุ่งสาคร)		๑๐ เล่ม
คุณพาวิณี	ทองดอนเหมือน	๓ เล่ม
คุณภัทรพล	จิตตาโรจน์	๒ เล่ม

คุณวิเชียร-สมพิศ	ทองดอนเหมือน	๒ เล่ม
คุณนิพนธ์-จักรพันธ์	ทองดอนเหมือน	๒ เล่ม
คุณอภิชัย	ทิพย์รักษา	๓ เล่ม
คุณศิริพร	เสือสูงเนิน	๓ เล่ม
คุณมนัส	ทัศนาญชลี	๒๐ เล่ม
ด.ช.สิงหา	จิตตารมย์	๑ เล่ม
ด.ช.พงศ์สมิต	ทองดอนเหมือน	๑ เล่ม
ครอบครัว "วิจิตรพนมศิลป์"		๑๐ เล่ม
คุณปราณี	ชาติธรรมรัตน์ และครอบครัว	๓ เล่ม
B.S. เจมส์	และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณวาสนา	พลสมัคร และครอบครัว	๖ เล่ม
คุณแม่ตั้งม่วย	แซ่อึ้ง	๑๐ เล่ม (รวม)
คุณนงเยาว์	แซ่ไหล	
คุณสมส่วน	ฤกษ์ดี	๒,๐๐๐ บาท
คุณสุจิตรา	คำกุล	๕๐๐ บาท
หจก. พี. อาร์ จักรกลการเกษตร		๕๐ เล่ม (รวม)
คุณไพรัช	ไวทะยะพานิช และครอบครัว	
ครอบครัวเหมชูเกียรติ์		๓ เล่ม
คุณอุบลวรรณ	ธนโชติกุลศักดิ์	๓๓ เล่ม
คุณทิพวรรณ	ธนโชติกุลศักดิ์	๑๐ เล่ม
คุณยศพัทธ์	ธนโชติกุลศักดิ์	๑ เล่ม
คุณธนิต	ธนโชติกุลศักดิ์	๑๐ เล่ม
คุณพรทิพย์	พลาชีวะ	๑๕ เล่ม
คุณจิรวัฒน์	พลาชีวะ	๕ เล่ม
คุณเปี๊ยก	สุขแจ่ม	๑ เล่ม
คุณวรรณี	สุขแจ่ม	๑ เล่ม
ด.ช.จิรัฏฐ์	สุขแจ่ม	๑ เล่ม
คุณอั๋งตี๋	แซ่เตียว	๓ เล่ม

คุณยุพา	ศิลาเหลือง	๓ เล่ม
คุณเกียรติศักดิ์	ภูตะมี	๓ เล่ม
คุณยุทธนา	พาหุมันโต	๑ เล่ม
คุณสวรรยา	นานาเสถียรกุล	๒ เล่ม
คุณนิพัทธา	นานาเสถียรกุล	๒ เล่ม
คุณสุประดิษฐ์	นานาเสถียรกุล	๒ เล่ม
คุณสุมนา	นานาเสถียรกุล	๒ เล่ม
คุณเอื้อพลอย	พลอยพานิช	๒ เล่ม
คุณนงลักษณ์	ธนโชติกุลศักดิ์	๑ เล่ม
คุณพันธ์ยศ	ธนโชติกุลศักดิ์	๑ เล่ม
น.ส.ปริยานันท์	ธนโชติกุลศักดิ์	๑ เล่ม
คุณรสสุคนธ์	นิลพงษ์	๑๐ เล่ม
ส.ต.ท. ฉัตรชัย	เภรีกุล	
คุณประจวบ	เภรีกุล	๓ เล่ม
ด.ญ.ธัญชนก	เภรีกุล	
คุณวลัยภรณ์	ไตรภูมิ	๒ เล่ม
ด.ช.วชิระ	บุญยัง	
คุณอัญชนา	ขุนทรง	๑๙ เล่ม
ด.ช.กฤตติณฑ์	เปรมสุวรรณ	๓ เล่ม
น.ส.เพียรพักตร	ชารีวัน	๒ เล่ม
น.ส.ธวัลรัตน์	ศรีพินิจ	๓ เล่ม
คุณวิชัย	อธิปอนันต์	
คุณเรียมพร	อธิปอนันต์	๓ เล่ม
คุณโดม	อธิปอนันต์	
น.ส.รำไพ	เพียรชัย	๓ เล่ม
คุณพัชริดา	กิจทชน	๑ เล่ม
คุณกัญชรส	ฉายากุล	๓๙ เล่ม
คุณปฐมรัฐ	วัฒโน	
คุณประภา	แช่มปรีดา	๓๐ เล่ม

คุณบุญนาถ พุ่มมณีวันชัย ๒๐ เล่ม
คุณผกามาศ พุ่มมณีวันชัย ๒๐ เล่ม
คุณอำนวย พุ่มมณีวันชัย ๒๐ เล่ม
คุณอัมพร พุ่มมณีวันชัย ๒๐ เล่ม
คุณอำนาจ พุ่มมณีวันชัย ๒๐ เล่ม
คุณสมภาร ศีรัตน์ ๑ เล่ม
คุณทวิช พงษ์ศรี
คุณสายชล พงษ์ศรี พร้อมครอบครัว ๕ เล่ม
คุณวิโรจน์ สุขเกษม
คุณรัตติกร สุขเกษม พร้อมครอบครัว ๕ เล่ม
คุณนารี ครองยุธ พร้อมครอบครัว ๑ เล่ม
คุณพัสวี เผ่ากัณหา และบุตร ๑ เล่ม
คุณธรณินทร์ คุ้มสุวรรณ และครอบครัว ๒ เล่ม
คุณทินกร คุ้มสุวรรณ และครอบครัว ๒ เล่ม
บริษัท ที่นอน เดอะวินเนอร์ ๒๐๐๓ จำกัด
บริษัท ออเร้นท์ แมทเทรส จำกัด
คุณอภิสิทธิ์ พิพัฒน์พรไพศาล
คุณประภัสสร คุ้มสุวรรณ์ พร้อมครอบครัว ๕๘ เล่ม
คุณอัศวิน, คุณสุภัตรา คุ้มสุวรรณ พร้อมครอบครัว ๑๐ เล่ม
คุณถิรเดช, คุณธัญพร ยาขาน้อย ๑๐ เล่ม
ครอบครัว มะโรงรัตน์ ๕ เล่ม
คุณธนานาจ พวงสุข
คุณสุภัสสรา ทองกร ๑๒ เล่ม

คณะผู้ศรัทธา สายคุณโอวาทและคุณวชิร

คุณโอวาท งามเกิดศิริ และครอบครัว ๒๐๐ เล่ม
คุณพวิตา ศุกระศร ๓๐ เล่ม
คุณพรรณชนก บุญสำราญ ๒๐ เล่ม

คุณธัญรัศมิ์	เนติวรเศรษฐ์	๒๕ เล่ม
คุณเบญจ	จันทรปัญญา	๕๐๐ บาท
คุณกรชนก	มงคลสรณะ	๕๐๐ บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม		๕๐๐ บาท
คุณวชิร	กัลยาณภาคย์	
คุณนวพร	กัลยาณภาคย์	๕๐๐ บาท
ด.ช.ทัตเทพ	กัลยาณภาคย์	

คณะผู้ศรัทธา สายคุณสา

คุณอลิสา	ทรัพย์อร่าม	๒๐ เล่ม
คุณศิริพร, คุณณรงค์	เพิ่มทรัพย์	๑ เล่ม
คุณรำไพ, คุณทองดี	สีสุข และครอบครัว	๑ เล่ม
คุณมิน, คุณทองดี	สาสกุล	๑ เล่ม
คุณสมปอง	สาสกุล	๑ เล่ม
คุณสกุล	สีสุข และครอบครัว	๑ เล่ม
คุณทองนาค	บุตรดี	๗ เล่ม
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม		๑๐ เล่ม
คุณประเสริฐ	พันธ์สะอาด	๓ เล่ม
คุณรัชนีวรรณ	พานิชพันธุ์	๑๐ เล่ม
คุณชาตรี	ณ ลำปาง	๑๐ เล่ม
คุณพิมพิศา	ขวาไทย	๑ เล่ม
คุณเฉลิมพงษ์	พลเมืองดี	๑ เล่ม
คุณนภาพร	กิจเกียรติ์	๑ เล่ม
ด.ญ.กิตติยาพร	ทองคำมี	๑ เล่ม
คุณกิตตินันท์	ทองคำมี	๑ เล่ม
คุณมณฑา	ฉุยฉาย	๑ เล่ม
คุณนบน้อม	แซ่คู	๑ เล่ม

คุณซูคิ้ม	แซ่ลิ้ม	๑ เล่ม
คุณขนิษฐา	ชินรา	๑ เล่ม
คุณพีรศักดิ์	ดางาม	๑ เล่ม
คุณณรงค์	กระเร็น	๑ เล่ม
คุณสมมัคร	ชินรา	๑ เล่ม
คุณบุญมี	ชินรา	๑ เล่ม
คุณวิมลรัตน์	แก้วสง่า	๑ เล่ม
คุณยุพลักษณ์	ผิวนิล	๑ เล่ม
คุณพัชรียา	เรียงวะลัย	๑ เล่ม
คุณจีรสุดา	รูปเหลี่ยม	๑ เล่ม
คุณธีระศักดิ์	หล่ำเจริญ	๑ เล่ม
คุณจุฬาลักษณ์	รูปเหลี่ยม	๑ เล่ม
คุณสุรจักษ์	รูปเหลี่ยม	๑ เล่ม
คุณสัจจา	รูปเหลี่ยม	๑ เล่ม
คุณนภารัตน์	บุญมาก และครอบครัว	๑ เล่ม
ด.ช.ชินวัตร	มุ่งพร	๑ เล่ม
คุณณัฐกานต์	แสนรัมย์	๑ เล่ม
คุณสกุลกาญจน์	ปักกาเวสุง	๑ เล่ม
คุณบุญช่วย	เชียงน้อย	๑ เล่ม
ด.ญ.เบญญาภา	ขุนหอคำ	๑ เล่ม
คุณสมหวัง	ปักกาเวสุง และครอบครัว	๑ เล่ม

คณะผู้ศรัทธา สายคุณศุภสิน

คุณศุภสิน	รุ่งกลั่น	๒๐๐ บาท
คุณพิริยะ	วีระสวัสดิ์	๒๐๐ บาท
คุณชัยณรงค์	พลับเพลา	๑๐๐ บาท
คุณวินัย - คุณปอย	อุทัยชลานนท์	๒๐๐ บาท

คุณอุดมศักดิ์	เชื้อลิ้นฟ้า	๒๐๐ บาท
คุณประกาย	แสวงศรี	๒๐๐ บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม		๑๐๐ บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม		๑๐๐ บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม		๑๐๐ บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม		๔๐ บาท

คณะผู้ศรัทธา สายคุณน้ำหวาน

คุณแม่ปิยพร	ตั้งรัตนนพกุล	๒๐ เล่ม
คุณเทพพิทักษ์	ตั้งรัตนนพกุล	๓๐ เล่ม
ห้างฯ ทอง สิริเทรดดิ้ง		๑๐ เล่ม
คุณสมฤทธิ์	โลหะทองสิริผล	๑๐ เล่ม
คุณช่อทิพย์	ตั้งรัตนนพกุล	๑๐ เล่ม
ด.ญ.สาธิดา	โลหะทองสิริผล	๕ เล่ม
ด.ช.พัชรพล	โลหะทองสิริผล	๕ เล่ม
บ. จรุงกิจไลท์ติ้ง จก.		๕ เล่ม
คุณแม่วรรณกร	เหลืองพิมพ์พันธุ์	๙ เล่ม
คุณจารุปภา	เหลืองพิมพ์พันธุ์	๒๐ เล่ม
คุณจารุประพิณ	เหลืองพิมพ์พันธุ์	๒๐ เล่ม
คุณจารุประไพ	เหลืองพิมพ์พันธุ์	๙ เล่ม
คุณทรงวิทย์	เหลืองพิมพ์พันธุ์	๙ เล่ม
คุณศิวะพงษ์	สันหะพาณิชย์	๑ เล่ม
คุณประกิต	โชคธนาชัยกุล	๕ เล่ม
คุณนิวัฒน์	จึงธีรพานิช	๕ เล่ม
คุณสิริรัตน์	จึงธีรพานิช	๕ เล่ม
คุณณัฐณัตร	จึงธีรพานิช	๕ เล่ม
คุณณัฐพงษ์	จึงธีรพานิช	๕ เล่ม

คุณนันทวัน	จึงธีรพานิช	๕ เล่ม
คุณสมหมาย	ผลจิตจรูญ	๑๒ เล่ม
คุณนลิน	ผลจิตจรูญ	๑๒ เล่ม
คุณนรี	ผลจิตจรูญ	๑๒ เล่ม
คุณปรีดาภรณ์	ศรัทธานนท์กุล	๑๒ เล่ม
หจก. รุ่งแสงสินการไฟฟ้า		๒ เล่ม

คณะผู้ศรัทธา สายคุณสันติ

คุณกาญจนา	ธรรมโภคิน	๑,๐๐๐ บาท
คุณสุวิมล	ไบธน	๕๐๐ บาท
คุณอำไพ	กิติเวชานนท์	๑๐๐ บาท
ร.ต.อ. สืบศักดิ์	กิติเวชานนท์	๑๐๐ บาท
คุณฐิติ	กิติเวชานนท์	๕๐๐ บาท
คุณวรกฤต	กฤตเวชานนท์	๓๐๐ บาท
คุณยุทธภูมิ	สันติสุข	๑๐๐ บาท
คุณกันย์สินี	โกมลมิศร์	๒๐๐ บาท
คุณปัทมา	เลื่อมประเสริฐ	
คุณสมร	พิมูลชาติ	
คุณภาวิณี	ผดุงพันธ์	
คุณอมรพัน	โพธิ์ฉลวย	๖๐๐ บาท
คุณพรชัย	ดารีพัฒน์	๑,๐๐๐ บาท
คุณจุรีพร	แพะนา	๑๕๐ บาท
คุณดวงเดือน	แพะนา	๑๐๐ บาท
คุณคล่อง	เพ็ชทิพย์	๑๕๐ บาท
คุณเทียบ	นาแจ้ง	๕๐ บาท
คุณน้อม	เพชรศรี	๕๐ บาท
คุณเพ็ญสิณี	ดิฐวัฒนาพงศ์	๕๕๐ บาท

คุณชูศรี	นิลทองคำ	๖๕๐ บาท
คุณธำรง	กัลยาณภาคย์	๕๐๐ บาท
คุณเปรมชัย	ต้นครองจันทร์	๕๐ บาท
คุณกำพล	เพ็งเนียม	๒๐ เล่ม
คุณจำรัส	สินศิริพงษ์	๒๐ เล่ม

คำอนุโมทนา

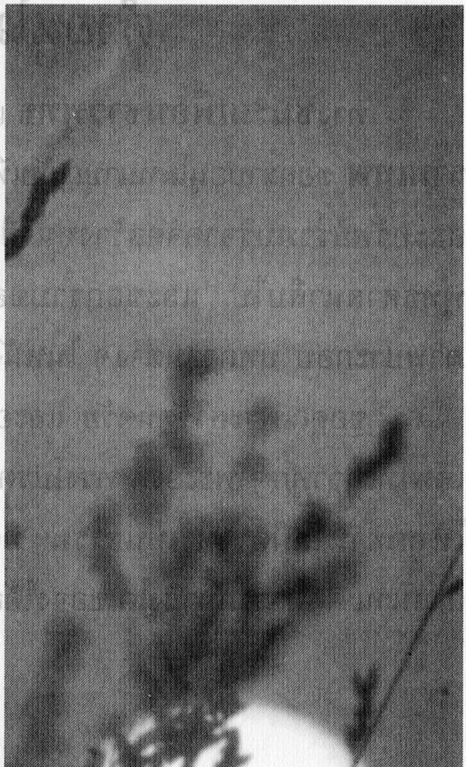
ทาง**ชมรมเพื่อนชาวพุทธ** และ**คณะศิษย์ท่านพ่อจตุคาม-รามเทพ** ขอกราบอนุโมทนาบุญกับเพื่อนชาวพุทธทุกท่าน ที่มีเมตตาจิตสละทรัพย์ร่วมบริจาคจัดสร้างหนังสือธรรมะเล่มนี้ ฝากไว้ในบวรพระพุทธศาสนาสืบไป และขอกราบขอบพระคุณท่านผู้สนับสนุนข้อมูลภาพประกอบ บทความต่างๆ ในหนังสือ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอคุณพระศรีรัตนตรัย และองค์พระสยามเทวาธิราช และองค์เทพไท้เทวาทุกๆ พระองค์ ทรงโปรดเมตตา ประทานพรและสติปัญญา ให้ทุกท่านได้มีดวงตาเห็นธรรม มีความสำเร็จสมหวังในชีวิตตลอดกาลนาน คิดปรารถนาสิ่งใด ขอจงได้สมใจปรารถนาทุกประการ เทอญ.

ขอกราบอนุโมทนา...สาธุ
ด้วยความเคารพนับถืออย่างยิ่ง
ศรัทธาอย่างยิ่งในพระธรรม
คณะผู้จัดสร้าง

ทำดี...ได้ดี ทำชั่ว...ได้ชั่ว
ปลูกอะไร จะได้ผลเช่นนั้นอย่างแน่นอน
ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นตถาคต

สัจธรรม



...เมื่อเกิดมาใช่จะมาแต่ตัวเปล่า
กรรมของเจ้าตามมาด้วยช่วยส่งผล
ทั้งทุกข์สุขชั่วดีมีระคน
ทุกตัวตนมีกรรมชักนำไป

เมื่อเกิดมามีกรรมมาตามเจ้า
เจ้าจะเอากรรมนั้นไปไว้ไหน
เหมือนกับเงาที่เฝ้าตามเจ้าไป
นำผลให้เกิดทุกข์สุขทุกเวลา

จงทำดีไว้เถิดจะเกิดสุข
สิ้นจากทุกข์สบโชคชัยที่ใฝ่หา
ได้รับผลกุศลกรรมล้ำนำพา
ทั้งชาตินี้ชาติหน้าผาสุกเอย...



ท่านพ่อจตุคามรามเทพ



ท่านพ่อจตุคามรามเทพ
จอมจักรพรรดิสองแผ่นดิน

ชมรมเพื่อนชาวพุทธ~คณะศิษย์ท่านพ่อจตุคามรามเทพ พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน